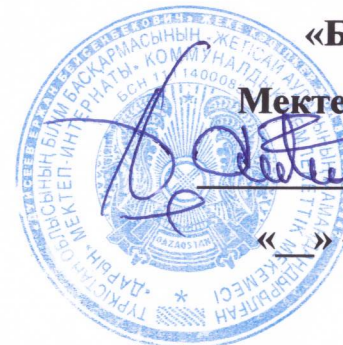


«Бекітемін»

Мектеп директоры:

К.А. Алиев

«__» «__» 2024 ж.



**«Жетісай ауданының мамандандырылған «Дарын» мектеп-интернаты»
коммуналдық мемлекеттік мекемесінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Тогызбаев Сабиттің
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 қарашадағы № 500 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің Қазақстан Республикасы Оқу - ағарту министрлігінің 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 тоқсанға 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 дамитын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін дамып келе жатқан бала организмі. «Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – бұл қазіргі 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.** Пәннің 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 организмінің 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 шұғылданудың дербес түрлерін өткізу әдістеріне үйрету. Оқытудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады. Табиғи көркемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды меңгеруді 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 организмінің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді; • әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамытындығын қарастырады; • денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастыра.

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 «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 кеңесі шешімімен шаңғы және жүзу бөлімдерінің сағаттарын жергілікті аймақтық ерекшеліктерге және материалдық базаның жетіспеушілігіне байланысты спорттық ойындар және дала жарыс бөлімдеріне бөлінді

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

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

№ p/c	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескер- тулер
						7 Ә				
			1-тоқсан 24 сағат							
1	1-Бөлім. "Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жақсарту" (12 сағат)	1	Ө.Қ.Н. 1.3 Халықты табиғи және техногендік 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	03.09.2024				
2		2	Ө.Қ.Н. Орман және дала өрті алдын алу. Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	05.09.2024				
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	06.09.2024				
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	13.09.2024				
7		7	Секіру және оның түрлері Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	17.09.2024				
8		8	Секіру және оның түрлері Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	19.09.2024				

9		9	Секіру және оның түрлері. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	20.09.2024				
10		10	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	24.09.2024				
11		11	Әр түрлі снарядтарды лақтыру. Теннис добын қашықтыққа лақтыру	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	26.09.2024				
12		12	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру. Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	27.09.2024				
13	2-Бөлім.Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері (12 сағат)	13	ӨҚН. Жер сілкінісі кезіндегі жасалынатын алғашқы әрекеттер Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері. Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қағып алу жаттығулары	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	01.10.2024				
14		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	03.10.2024				
15		15	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып жүру әдістері	7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	04.10.2024				
16		16	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау .	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	08.10.2024				
17		17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты кеуде деңгейінде ұстау,Допты екі қолмен қағып алу	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	10.10.2024				
18		18	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	11.10.2024				

19		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 көшбасшылық 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 көшбасшылық дағдыларын дамыту. Баскетбол. Доптың бағытын, және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	18.10.2024				
22		22	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	22.10.2024				
23		23	Командадағы көшбасшылық 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 көшбасшылық дағдыларын дамыту. Оң және сол қапталдан екі қадам жасай отырып себетке лақтыру.	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	25.10.2024 (кн) 24.10.2024				
2-тоқсан										
24 сағат										
25	3-бөлім. "Гимнастика арқылы когнитивті және денені басқару дағдылары"(12 сағат)	1	Ө.Қ.Н. Өндірістік апаттар және зілзала апататтар Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығуларды оқып үйрену.	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 зілзала апаттар Саптағы жаттығуларды оқып үйрену. Бір орындағы қозғалыстар	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. Топпен 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				

29		5	Акробатикалық элемент кешендері .	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	14.11.2024				
30		6	Акробатикалық элемент кешендері. Гимнастикалық төсеніштерде орындалатын жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	15.11.2024				
31		7	Акробатикалық элемент кешендері . Гимнастикалық бөренеде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	19.11.2024				
32		8	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	21.11.2024				
33		9	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері. Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау (ұлдар) Шалқалап жатып денені көтеру (қыздар)	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	22.11.2024				
34		10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері. Гимнастикалық сырықта орындалатын жаттығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	26.11.2024				
35		11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері. Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	28.11.2024				
36		12	Орындауды құрастыру процесі және топта бағалау; Гимнастикалық орындықта орындалатын жаттығулар	7.2.2.1 Көшбасшылық 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 заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Қазақтың ұлттық ойындары. Асық ату және бес асық ойыны	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	03.12.2024				
38		14	Ө.Қ.Н. Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Қазақтың ұлттық ойындары . Асық ату және бес асық ойын ережелері	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	05.12.2024				
39		15	Қазақтың ұлттық ойындары Бестемше ойын ережесіне үйрету .	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	06.12.2024				

40		16	Қазақтың ұлттық ойындары Бестемше ойын ережесіе үйрету	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	10.12.2024				
41- 42		17- 18	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны туралы жалпы түсінік . Отаулардың аттарын білу көрсету	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	12.12.2024 13.12.2024				
43- 44		19- 20	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны . Атсырау дегеніміз не? Тұздықты алу ережесі	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	17.12.2024 19.12.2024				
45- 46		21- 22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны . Ойынды жазу жүйесі.	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	20.12.2024 24.12.2024				
47- 48		23- 24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны . Жүріс жасау ерекшеліктері	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	26.12.2024 27.12.2024				
3-ТОҚСАН 30 САҒАТ										
49	5-бөлім. Кросс дайындығы (10 сағат)	1	Ө.Қ.Н. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-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	10.01.2025				
51		3	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатер-лерді анықтай білу	1	14.01.2025				
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	1	16.01.2025				
53		5	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. 1500 м жүгіру Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	17.01.2025				
54		6	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету . Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	7.1.4.1Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	21.01.2025				
55		7	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету . Ұзақ қашықтыққа жүгіру техникаларын үйрету .	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі	1	23.01.2025				

				және сыртқы белгілері бойынша анықтау						
56		8	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. 4x100 жүгіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	24.01.2025				
57		9	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Кедергілермен 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	28.01.2025				
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	30.01.2025				
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 жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	31.01.2025				
60		2	ӨҚН. Ормандағы және даладағы өрт Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	04.02.2025				
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	06.02.2025				
62		4	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдістері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	07.02.2025				
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	11.02.2025				
64		6	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	7.2.8.1Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	13.02.2025				
65		7	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	14.02.2025				
66		8	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	18.02.2025				

67		9	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	20.02.2025				
68		10	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	21.02.2025				
69		11	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	25.02.2025				
70		12	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	27.02.2025				
71		13	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	28.02.2025				
72-73		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	04.03.2025 06.03.2025				
74-75		16-17	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	2	07.03.2025 11.03.2025				
76		18	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	13.03.2025				
77		19	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Допты жоғарыдан және төменнен лақтыру әдістері	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	14.03.2025				
78		20	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық ойын тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	18.03.2025				
4-тоқсан 24 сағат										
79	7-бөлім . Басып кіру ойындарындағы түсінік пен дағдыларды оқып дамыту" (12 сағат)	1	Ө.Қ.Н. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету көмек көрсету Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындауФутбол ойынының ержелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1					
80		2	Ө.Қ.Н. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1					

			орындау. Футбол. Алаңдағы қозғалыстар							
81		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					
82		4	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамытуФутбол. Доппен алдап өту тәсілдері.	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1					
83		5	Кеңістікте 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					
84		6	Кеңістікте 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 тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1					
85		7	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1					
86		8	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық. Футбол. Допты қақпаға бағыттау	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1					
87		9	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық.Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1					
88		10	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізуФутбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1					
89		11	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізуФутбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1					
90		12	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу.Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1					
91	8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру (12 сағат)	13	ӨҚН. Тұрғын үйдегі авариялық сипаттағы төтенше жағдай Сауықтыру жүгірісі. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1					
92		14	Сауықтыру жүгірісі. 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1					
93		15	Сауықтыру жүгірісі. 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1					

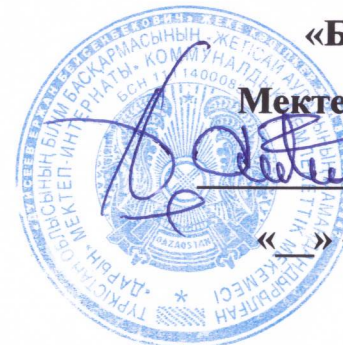
94		16	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуларыЭстафета 4х60 м ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1					
95		17	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары1000 м жүгіру	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1					
96		18	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуларыҰзақ қашықтыққа жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1					
97		19	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіруБір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1					
98		20	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіруЖүгіріп келіп ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1					
99		21	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіруБиіктікке секіру әдістері	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1					
100		22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1					
101		23	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1					
102		24	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1					

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

К.А. Алиев

«__» «__» 2024 ж.



**«Жетісай ауданының мамандандырылған «Дарын» мектеп-интернаты»
коммуналдық мемлекеттік мекемесінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Тогызбаев Сабиттің
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 қарашадағы № 500 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы Қазақстан Республикасы Оқу - ағарту министрлігінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығына 67-қосымша «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 тоқсанға 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 дамитын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін дамып келе жатқан бала организмі. «Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – бұл қазіргі 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. Пәннің 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 организмінің 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 шұғылданудың дербес түрлерін өткізу әдістеріне үйрету. Оқытудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады. Табиғи көркемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады. Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды меңгеруді көздейді. 6 Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамудың негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілесетін, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық ақпараттарды қабылдаудағы 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 организмінің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді; • әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырады; • денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастыра.

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 «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 кеңесі шешімімен шаңғы және жүзу бөлімдерінің сағаттарын жергілікті аймақтық ерекшеліктерге және материалдық базаның жетіспеушілігіне байланысты спорттық ойындар және дала жарыс бөлімдеріне бөлінді

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 8 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН

КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Саба қ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Еск ер- тул ер
						8 а	8 б			
			1-тоқсан 24 сағат							
1	1-бөлім. "Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту" (12 сағат)	1	Ө.Қ.Н. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Қауіпсіздік ережелері. Төменгі сөре және сөрелік екпін.	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	02.09.2024	02.09.2024			
2		2	Ө.Қ.Н.Жарылыс және өрт Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. (60 м жүгіру)	8.3.2.1. Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	04.09.2024	04.09.2024			
3		3	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 100 м жүгіру	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	05.09.2024	05.09.2024			
4		4	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. 200 м жүгірту	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	09.09.2024	09.09.2024			
5		5	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту(400м жүгірту)	8.1.1.1. Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	11.09.2024	11.09.2024			
6		6	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту(эстафетаға 4x60 жүгірту)	8.1.1.1. Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	12.09.2024	12.09.2024			
7		7	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту(эстафетаға 4x100 жүгірту)	8.1.1.1. Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	16.09.2024	16.09.2024			
8		8	Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар .Ұзындыққа бір орыннан секіру)	8.3.5.1. Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	18.09.2024	18.09.2024			
9		9	Секіруді дамытуға арналған іс –	8.3.5.1. Басқа адамдардың дене жаттығуларының	1	19.09.2024	19.09.2024			

			шаралар. Жүгіріп келіп биіктікке секіру	тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу			24			
10		10	Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	8.1.1.1. Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	23.09.2024	23.09.2024			
11		11	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты нысанаға лақтыру)	8.3.5.1. Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	25.09.2024	25.09.2024			
12		12	Лақтыру кезінде күш және бұлшық ет төзімділігін дамыту.	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	26.09.2024	26.09.2024			
13	2-бөлім "Ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдылары"12 сағат	1	ӨҚН. Тұрғын үйдегі авариялық сипаттағы төтенше жағдай Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Футбол ойынының сипаттамасы, пайда болу және даму тарихы.Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және спорттық киім, аяқ киім мен спорт жабдықтарына қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар	8.1.1.1. Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	30.09.2024	30.09.2024			
14		2	ӨҚН. Көліктегі төтенше жағдай Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Ойыншының тұру қалпы, футболшы қалпында қозғалу: бір бүйірмен аяқты тіркестіре қозғалу, бетті қаратып және арқамен жүгіру, жылдамдықты және бағытты өзгертіп жүгіру.	8.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	02.10.2024	02.10.2024			
15		3	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру.Техникалық дайындық. Алаңда қозғалу техникасы	8.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	03.10.2024	03.10.2024			
16		4	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру . Допты аяқпен соғу. Аяқтың ішкі жағымен және үстердің ортаңғы бөлігімен қозғалыссыз тұрған және сырғып келе жатқан допты соғу)	8.2.4.1.Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	07.10.2024	07.10.2024			
17		5	Ойынның құрылымы Допты аяқпен соғу .Қозғалып келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен және үстердің ортаңғы бөлігімен соғу	8.2.4.1.Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	09.10.2024	09.10.2024			
18		6	Ойынның құрылымы Доппен қозғалу. Тура бағыт бойынша, бағытты және жылдамдықты	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	10.10.2024	10.10.2024			

			өзгертіп доппен қозғалу. Орташа қарқында тура бағытпен және доға бойынша доппен қозғалу. Алдау әрекеттері (финттер).							
19		7	Жарыс ойынын ұйымдастыру Допты беру. Бір орыннан пас беру (көлденеңінен, тігінен, диагональмен, төмен, биік). Қозғалыс кезінде пас беру.	8.1.5.1. Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	2	14.10.2024	14.10.2024			
20		8	Жарыс ойынын ұйымдастыру. Тактикалық әрекеттер. Шабуыл мен қорғаныстағы тактикалық әрекеттерді үйрету. Допты бұрыштамадан ойынға қосқан кезде шабуыл мен қорғаныста орындалатын тактикалық әрекеттер.	8.1.5.1. Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	16.10.2024	16.10.2024			
21		9	Волейбол ойыны. Техника қауіпсіздігі. Қозғалу техникаларының игерілген қимыл-қозғалыстарынан құрылған комбинациялар.	8.1.1.1. Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	17.10.2024	17.10.2024			
22		10	Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқалары	8.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	21.10.2024	21.10.2024			
23		11	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары	8.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	23.10.2024	23.10.2024			
24		12	2-3-4 аймақтардан шабуыл жасау7 Допты жоғарыдан және төменнен беру	8.2.4.1. Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	24.10.2024	24.10.2024			
2-тоқсан 24 сағат										
25	3- бөлім Гимнастикалық элементтержәнеоныңтүрлері (12 сағат)	1	Ө.Қ.Н.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Қауіпсіздік ережелері. Орнында және қозғалыста орындау жаттығулары. Сапта орындалатын жаттығулар	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	04.11.2024	04.11.2024			
26		2	Ө.Қ.Н. Жұқпалы аурулардың алдын алу Орнында және қозғалыста орындау жаттығулары.. (Арнайы	8.3.2.1. Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	06.11.2024	06.11.2024			

			жаттығуларды сапалы жасау.)							
27		3	Акробатикалық жаттығулар тізбегі: Тепе-теңдік сақтау жаттығулары Ө.Қ.Н.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	07.11.2024	07.11.2024			
28		4	Акробатикалық жаттығулар тізбегі: Жинақтаушы жаттығуларды орындау	8.3.2.1. Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	11.11.2024	11.11.2024			
29		5	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру. Алға және артқа домалау жаттығулары	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	13.11.2024	13.11.2024			
30		6	Акробатикалық жаттығулар тізбегі: Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау.	8.3.2.1. Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	14.11.2024	14.11.2024			
31		7	Снарядта гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық кіші атта нұсқама көрсету. Ө.Қ.Н.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	8.1.5.1. Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	18.11.2024	18.11.2024			
32		8	Снарядта гимнастикалық жаттығулар жиынтығы Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар	8.1.4.1. Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	20.11.2024	20.11.2024			
33		9	Снарядта гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық жаттығулардың орындалу реті	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	21.11.2024	21.11.2024			
34		10	Снарядта гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Төсеніште орындалатын жаттығулар жасау	8.3.2.1. Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	25.11.2024	25.11.2024			
35		11	Еркін ырғақты гимнастикалық жаттығулары.Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	27.11.2024	27.11.2024			
36		12	Еркін ырғақты гимнастикалық жаттығулары .Акробатикалық жаттығулар жасау	8.3.2.1. Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	28.12.2024	28.12.2024			
41-42	4-бөлім "Қазақ халқының дәстүрлі ойындары" (12 сағат)	13-14	ӨҚН. Қылмыстық сипаттағы төтенше жағдай Қазақтың ұлттық ойындары	8.2.3.1.Қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	2	02.12.2024 04.12.2024	02.12.2024 24 04.12.20			

			Бестемше ойын ережесіе үйрету .				24			
43-44		15-16	ӨҚН. Климаттық географиялық жағдайдың ауысуы Қазақтың ұлттық ойындары; Тоғызқұмалақ ойыны Атсырау деніміз не?Тұздық ашу	8.3.5.1. Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	2	05.12.2024 09.12.2024	05.12.2024 09.12.2024			
45-46		17-18	Халықаралық ойындар Тоғызқұмалақ ойынды жазу жүйесі. Жүріс жасау жолдары .	8.2.6.1. Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	2	11.12.2024 12.12.2024	11.12.2024 12.12.2024			
		19-20	Халықаралық ойындар Тоғызқұмалақ ойындағы отау аттары	8.2.6.1. Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	2	16.12.2024 18.12.2024	16.12.2024 18.12.2024			
47		21-22	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны)	8.2.5.1.Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	2	19.12.2024 23.12.2024	19.12.2024 23.12.2024			
48		23-24	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес асық ойындары)	8.2.6.1. Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	2	25.12.2024 26.12.2024	25.12.2024 26.12.2024			
3-ТОҚСАН										
30 САҒАТ										
49	5-бөлім Кросс дайындығы (10 сағат)	1	Ө.Қ.Н. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Қауіпсіздік ережелері. Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.	8.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	09.01.2025	09.01.2025			
50		2	ӨҚН. Адамның табиғаттағы жалғыз өмір сүруі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. 800- м қашықтыққа жүгіру .	8.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	13.01.2025	13.01.2025			
51		3	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. 1000 м жүгіру	8.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	15.01.2025	15.01.2025			
52		4	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникасын бекіту. 1200 м жүгіру .	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1	16.01.2025	16.01.2025			

53		5	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникасын бекіту . Ұзақ қашықтыққа 1500 м жүгіріп және жүріп өту . Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	20.01.2025	20.01.2025			
54		6	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникасын бекіту. Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1	22.01.2025	22.01.2025			
55		7	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникасын бекіту . Ұзақ қашықтыққа жүгіру техникаларын үйрету .	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	23.01.2025	23.01.2025			
56		8	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникасын бекіту.	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1	27.01.2025	27.01.2025			
57		9	Әртүрлі кедергілерден жүгіру. Кедергілермен жүгіру .	8.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	29.01.2025	29.01.2025			
58		10	Әртүрлі кедергілерден жүгіру. 6 минут жүру және жүгіріп өту	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	30.01.2025	30.01.2025			
59	6-бөлім "Командалық ойын белсенді қозғалыстың іс-әрекеті"(20 сағат)	11	ӨҚН. Жарақаттың негізгі түрлері және алғашқы медициналық көмек Командалық ойындардағы көшбасшылық. (Баскетбол. Ойын ережелері)	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	03.02.2025	03.02.2025			
60		12	ӨҚН. Электр тоғынан сақтану Командалық ойындардағы көшбасшылық(Баскетбол. Допсыз алаңда қозғалыстар)	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	05.02.2025	05.02.2025			
61		13	Командалық ойындардағы көшбасшылық(Баскетбол.Допты ойыншыға беру әдісі)	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	06.02.2025	06.02.2025			
62		14	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту(Баскетбол өзара әрекеттестік)	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	10.02.2025	10.02.2025			
63		15	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту(Баскетбол. Командалық жұмыс)	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	12.02.2025	12.02.2025			
64		16	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту(Баскетбол	8.2.8.1.Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	13.02.2025	13.02.2025			

			тактикасы, стратегиялар)							
65		17	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары(Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыға беру)	8.1.4.1. Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	17.02.2025	17.02.2025			
66		18	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары(Баскетбол. Дриблинг, финттар)	8.2.8.1.Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	19.02.2025	19.02.2025			
67		19	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары(Баскетбол. Допты алып журу)	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	20.02.2025	20.02.2025			
68		20	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары(Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою)	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	24.02.2025	24.02.2025			
69		21	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары; Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	26.02.2025	26.02.2025			
70		22	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындарыДопты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	27.02.2025	27.02.2025			
71		23	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	03.03.2025	03.03.2025			
72		24	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	05.03.2025	05.03.2025			
73		25	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары Допты төменнен қабылдау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	06.03.2025	06.03.2025			

74		26	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары Шабуылдаушыға допты білекпен төменнен көтеріп беру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	12.03.2025	12.03.2025			
75		27	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыдан доп беру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	13.03.2025	13.03.2025			
76		28	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары Шабуылдау соққыларының әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	17.03.2025	17.03.2025			
77		29	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары Шабуыл ұйымдастыру әдістері. Шабуылдау соққыларын жасау әдіс-тәсілдері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	19.03.2025	19.03.2025			
78		30	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары Шабуылдау соққысын орындау: жүгіру, секіру, қону әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.2.1.Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	20.03.2025	20.03.2025			
4-тоқсан 24 сағат										
79	7-бөлім Командалық ойынның негізгі дағдысы (16 сағат)	1	Ө.Қ.Н. Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Кеңістікте бағдарлау. шабуылдағы дербес тактикалық әрекетпен таныстыру	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1					
80		2	ӨҚН. Жер сілкінісі кезіндегі жасалынатын алғашқы әрекеттер Ойын техникасы. Допты өз әріптесіне пас беру.	8.1.1.1. Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1					
81		3	Ойын техникасы. Тобықтың ішкі жағымен шиыру .	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1					

82		4	Ойын тактикасы. Қарсы команда қарымта шабуыл ұйымдастырған кезде қорғаныс шебінде орындалатын техникалық-тактикалық әрекеттер	8.2.4.1.Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1					
83		5	Ойын тактикасы. Пас беру және шөппен сырғып келген допты қабылдап, ойыншыдан кету	8.1.5.1. Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1					
84		6	Ойын тактикасы.Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру .Допты қақпаға тебу тәсілдері	8.2.4.1.Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1					
85		7	Ойын тактикасыЖеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер.,Допты тоқтату .Допты аяқтың іші жағымен және табанмен тоқтату	8.1.5.1. Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1					
86		8	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Волейбол ойыны. Кеуде тұлғасын бұрып орындалатын шабуыл соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.4.1.Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1					
87-88		9-10	Ойындағы шығармашылық белсенділік Қолды ауыстырып шабуылдау соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.1.5.1. Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	2					
89-90		11-12	Ойындағы шығармашылық белсенділік 2, 4-аймақтан шабуыл жасау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.4.1.Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	2					
91-92		13-14	Ойындағы шығармашылық белсенділік Екінші сызықтан шабуылдап соғу әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	8.2.8.1.Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	2					
93		15	Ойындағы шығармашылық белсенділік Қысқа көтерілген допты шабуылдап соғу әдістері (3-аймақтан шабуыл	8.1.6.1. Қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу	1					

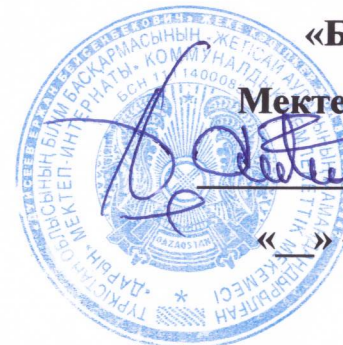
			жасау) Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау							
94		16	Ойындағы шығармашылық белсенділік Шабуылдап соғуға ыңғайсыз келген допты бос алаңға алдап тастау әдістері	8.2.8.1.Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1					
95	8-бөлім Жеңіл атлетика дағдысы арқылы денсаулықты нығайту (8 сағат)	1	ӨҚН. Төтенше жағдай кезінде өзіндік және өзара көмек көрсету Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. . (60 м жүгіру)	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1					
96		2	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. Кедергілермен жүгіру	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1					
97		3	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. 100 м жүгіру	8.2.5.1.Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай- ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1					
98		4	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс- әрекеттер. 400 м жүгіру	8.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1					
99		5	Секіру фазаларын қолдану Бір орында ұзындыққа секіру	8.2.5.1.Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай- ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1					
100		6	Лактырудағы фитнес құрамдастығы. 150 гр кіші допты лактыру	8.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1					
101		7	Лактырудағы фитнес құрамдастығы. Теннис добын нысанаға лактыру	8.3.1.1. Салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету	1					
102		8	Лактырудағы фитнес құрамдастығы	8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1					

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

К.А. Алиев

«__» «__» 2024 ж.



**«Жетісай ауданының мамандандырылған «Дарын» мектеп-интернаты»
коммуналдық мемлекеттік мекемесінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Тогызбаев Сабиттің
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 қарашадағы № 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 жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы негізінде жасалды. «Дене шынықтыру» оқу пәні мемлекеттік міндетті білім беру стандартының маңызды компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамитын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін дамып келе жатқан бала организмі. «Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – бұл қазіргі 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. Пәннің 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 организмінің 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 шұғылданудың дербес түрлерін өткізу әдістеріне үйрету. Оқытудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады. Табиғи көркемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды меңгеруді көздейді. 6 Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамудың негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілесетін, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық ақпараттарды қабылдаудағы 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 организмінің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді; • әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырады; • денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастырады. **Пән бойынша оқу жүктемесі:** Типтік оқу жоспары бойынша «Дене шынықтыру» оқу пәніне аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат бөлінеді. 10 сынып – аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат. 11 сынып – аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат. Оқу пәні мазмұнының вариативті бөлігі дене дамуында жетіспеушілігі бар балалар үшін сауықтыру дене шынықтыруымен және оқушылар мен атааналардың сұранысы мен қызығушылығын есептей отырып, спорт түрімен.

Мектептің педагогикалық ұжымының кеңесі шешімімен шаңғы және жүзу бөлімдерінің сағаттарын жергілікті аймақтық ерекшеліктерге және материалдық базаның жетіспеушілігіне байланысты спорттық ойындар және дала жарыс бөлімдеріне бөлінді

**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 №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Саға т саны	Мерзімі				Ескер- тулер	
						10 а					
			1-тоқсан 24 сағат								
1	1-бөлім – Жеңіл атлетика түсінігі және қозғалыстың озық дағдысы (7 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері 100 м жүгіру	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	02.09.2024					
2		2	200-400 м қашықтыққа жүгіру	10.3.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	05.09.2024					
3		3	500-800 м қашықтыққажүгіру	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	06.09.2024					
4		4	Секіру және оның түрлері Орнынан ұзындыққа секіру	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	09.09.2024					
5		5	Жүгіріп келіп аяқты бұту тәсілімен ұзындыққа секіру	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	12.09.2024					
6		6	Лақтыру және оның түрлері Граната лақтыру 500(қыз)700(ұл)	10.3.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	13.09.2024					
7		7	Тығыз допты лақтыру	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	16.09.2024					
8	2-бөлім - Командалық ойынның қозғалыс дағдысы (17 сағат)	8	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. Футбол . Қозғалу техникаларының игерілген элементтерінен құрылған комбинациялар.	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	19.09.2024					
9		9	Техникалық дайындық. Допты игеру 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		10 11	Техникалық дайындық Доппен және допсыз әрекет етуші ойыншыға қарсы әрекет. Шабуылдағы жекелеген	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	2	23.09.2024 26.09.2024					

			тактикалық әрекеттер.						
12-13		12-13	Техникалық дайындық. Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	2	27.09.2024 30.09.2024			
14-15		14-15	Техникалық дайындық. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер. .	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	2	03.10.2024 04.10.2024			
16		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 баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	07.10.2024			
17		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		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		19-20	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары (жалғыз және жұптасып). Сақтандыру. Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер.	10. 2. 2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	2	14.10.2024 17.10.2024			
21		21	2-3-4 аймақтардан шабуыл жасау	10. 1. 4. 4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	18.10.2024			
22		22	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	21.10.2024			
23		23	Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер.	10. 2. 2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	24.10.2024			
24		24	Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Оқу-үйрену ойыны.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	25.10.2024			
2-тоқсан 24 сағат									
25	3-бөлім Гимнастикадағы денені басқарудың қозғалыс дағдылары (9 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада композициялық элементтер құру. Саптық жаттығулар: Бұрынғы үйретілген жаттығуларды қайталау,	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	04.11.2024			

			қозғалыстағы бұрылу тәсілдері. Бір колоннадан екі, төрт және сегіз колоннаға қайта сап құру.								
26		2	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	07.11.2024					
27-28		3-4	Жалпы дамыту жаттығулары: Дененің негізгі бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар (ауырлықпен және ауырлықсыз)	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	2	08.11.2024 11.11.2024					
29		5	Гимнастикалық ағаш аттан аяқты ашып секіру ерлер және қыздар үшін 120-130см	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру 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) Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	15.11.2024					
31		7	Акробатика (ер балалар): Биіктігі 80-90 см кедергіден алға ұзыннан аунай секіріп өту. Қолмен тұру. Қолмен тұрып, аунап 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	18.11.2024					
32		8	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы.	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті 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 кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	2	25.11.2024 28.11.2024					
36-37		12-13	Допты қағып 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 02.12.2024					
38-39		14-15	Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқалары. Ойын	10.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу	2	05.12.2024 06.12.2024					

			құрылымы	реттілігін түсіндіру және көрсете білу					
40-41		16-17	Спорт ойындарындағы Тактикалық-әрекеттер	10.1.5.1. Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	2	09.12.2024 12.12.2024			
42-43		18-19	Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер.Допты сол және оң қолмен алып жүру.	10. 1. 3. 3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	2	13.12.2024 16.12.2024			
44-45		20-21	Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру. Допты иықтан асыра лақтыру	10. 2. 4. 4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	2	19.12.2024 20.12.2024			
46-47		22-23	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру.Допты екі қолмен ұстау	10. 2. 4. 4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	2	23.12.2024 26.12.2024			
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)	1	Баскетбол қауіпсіздік ережелері. Жұптықжәне топтық ойынның қозғалыс дағдысы	10. 1. 1. 1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең 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 баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	13.01.2025			
52		4	Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер	10. 1. 2. 2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	16.01.2025			
53		5	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер Допты себетке лақтыру	10. 2. 1. 1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	17.01.2025			
54-55		6-7	Топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Оқу-үйрену ойыны . Допты оң және сол қолымен	10. 2. 1. 1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	2	20.01.2025 23.01.2025			

			алып жүру						
56		8	Волейбол: Қозғалу техникаларының игерілген элементтерінен құрылған комбинациялар. Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқалары.	10. 3. 4. 4.Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	24.01.2025			
57		9	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары	10. 2. 2. 2.Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	27.01.2025			
58		10	Допты жоғарыдан тік қолмен ойынға қосу. Ойынға қосылған допты қабылдау.	10. 2. 8. 8.Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	30.01.2025			
59		11	2-3-4 аймақтардан шабуыл жасау	10. 1. 4. 4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	31.01.2025			
60		12	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	10. 2. 1. 1.Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	2	03.02.2025			
61		13	Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Оқу-үйрену ойыны.	10. 2. 1. 1.Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	2	06.02.2025			
62		14	Командалық ойынның орындалуын талдау	10. 2. 3. 3.Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	07.02.2025			
63		15	Допты жоғарыдан және төменнен беру	10. 2. 5. 5.Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	10.02.2025			
64	6 бөлім Кросс дайындығы (10 сағат)	16	Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту	10. 1. 1. 1.Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	13.02.2025			
65-66		17-18	Ойлы қырлы жерлермен журу және жүгіру	10.3.2.1 – денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	2	14.02.2025 17.02.2025			
67-68		19-20	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту	10.3.1.1 – салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету	2	20.02.2025 21.02.2025			
69-70		21-22	2000м қыздар, 3000м ұлдар жүгіру	10.1.4.1 – қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	2	24.02.2025 27.02.2025			

71-72		23-24	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. Кедергілерден секіріп өту	10.1.3.1 – арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	2	28.02.2025 03.03.2025				
73		25	6 минут бойы жүру немесе жүгіріп өту	10.3.3.1. – түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	06.03.2025				
74		26	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары	10. 2. 4. 4.Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	07.03.2025				
75-76		27-28	Допты жоғарыдан тік қолмен ойынға қосу. Ойынға қосылған допты қабылдау.	10. 1. 6. 6.Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту	2	13.03.2025 14.03.2025				
77		29	2-3-4 аймақтардан шабуыл жасау	10. 1. 6. 6.Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту	1	17.03.2025				
78		30	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	10. 2. 8. 8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	20.03.2025				
4-тоқсан 24 сағат										
79	7-бөлім–Командалық ойын – белсенді қозғалыс нысаны (Футбол 7 сағ)	1	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы.	10. 3. 4. 4.Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1					
80		2	Допты аяқпен соғу. Қозғалып келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен және үстердің ортаңғы бөлігімен соғу. Қорғаушы қарсылық көрсетпеген және көрсеткен кезде допты аяқпен және баспен соғу.	10. 1. 1. 1.Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1					
81		3	Доппен қозғалу. Тура бағыт бойынша, бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу. Орташа қарқында тура бағытпен және доға бойынша доппен қозғалу.	10. 1. 1. 1.Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1					
82		4	Допты ойыншы қарсылық көрсеткен кезде тоқтау. Допты тартып алу. Сырғып келіп, қарсыластың добын тартып алу.	10. 1. 2. 2.Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1					

83		5	Допты беру. Бір орында тұрып пас беру (көлденеңінен, тігінен, диагональмен, төмен, биік). Қозғалыс кезінде пас беру.	10. 2. 4. 4.Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1					
84		6	Тактикалық әрекеттер. Допты бұрыштамадан ойынға қосқан кезде шабуыл мен қорғаныста орындалатын тактикалық әрекеттер.	10. 1. 5. 5.Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1					
85		7	Тактикалық ойын комбинацияларын шыңдау. Ойыншының шабуыл мен қорғаныстағы дербес әрекеттері.	10. 1. 5. 5.Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1					
86	8-бөлім Денсаулық және салауатты өмір салты (7 сағ)	8	Жеңіл атлетика. Қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау . 100 м жүгіру	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1					
87		9	800 м жүгіру	10. 1. 3. 3.Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1					
88		10	10-12 мин.бір қалыпты кедергілерден өтіп жүгіру.	10. 1. 3. 3.Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1					
89		11	Эстафеталар.(4x100м.)	10. 2. 5. 5.Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1					
90		12	3000 м (ер балалар) және 2000 м (қыз балалар) жүгіру.	10. 3. 3. 3.Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1					
91		13	Бір орыннан ұзындыққа секіру әдісін жетілдіру Секіруге арналған жаттығулар	10. 3. 3. 3.Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1					
92		14	Лақтыру және оның түрлері. Жүгіріп келіп гранатаны\700гр,500 гр\ алысқа лақтыру техникасы мен кезеңдері.	10. 3. 1. 1.Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1					
93-94		15-16	Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері. Волейбол ойынының негізгі ережелері. Волейбол ойынында қолданылатын термин сөздер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	10. 1. 3. 3.Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	2					

95-96		17-18	Волейбол ойынында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістері. Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланған адым, жүгіру, секіру, құлау әдістері) Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	10. 2. 4. 4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	2					
97-98		19-20	Волейбол ойыны: 1, 2, 3, 4, 5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	10. 2. 4. 4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	2					
99		21	Баскетбол ойынының техникалық әдіс -тәсілдері	10. 1. 3. 3.Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1					
100		22	Доппен және допсыз әрекет етуші ойыншыға қарсы әрекеттер	10. 2. 4. 4.Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1					
101		23	Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер	10. 1. 2. 2.Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1					
102		24	Допты себетке лақтыру	10. 2. 1. 1.Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1					