



ТЕКСЕРІЛДІ ОҒЖО  
*т.т.* К.Маунов

«31» 08 2022жыл

ӘБ отырысында қаралды:  
Хаттама № 1

ӘБЖ Н.Набиев «26» 08 2022

*Н.Н.*

## Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Сыныбы: 3-6-8-9-10-11

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Н.Набиев

2022-2023 оқу жылы.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ 8 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН  
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫМҒЫҢҒЫҚ ЖОСПАР**  
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108 сағатты құрайды

| №<br>р/с                                                       |  | Ауыспалы<br>тақырыптар | Сабақ №                                                                                                      | Сабақтардың тақырыптары                                        | Оқудың мақсаттары                                                                                                                                                            | Сағат<br>саны | Мерзімі  | Ескертулер |
|----------------------------------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|------------|
| 1-тоқсан<br>25 сағат                                           |  |                        |                                                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                              |               |          |            |
| 1-бөлім Жүгіру, өсіру, лақтыру техникасын жетілдіру (12 сағат) |  |                        |                                                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                              |               |          |            |
| 1                                                              |  | 1                      | Қауіпсіздік ережесі.<br>Спринттік жүгіруді<br>жетілдіру                                                      | ӨҚНРадиоактивтік заттардың<br>қалдықтарынан туындайтын апаттар | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері<br>өсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1             | 01.09.22 |            |
| 2                                                              |  | 2                      | Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру)<br>ӨҚНРадиоактивтік заттардың қалдықтарынан<br>туындайтын апаттар | ӨҚНРадиоактивтік заттардың қалдықтарынан<br>туындайтын апаттар | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері<br>өсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1             | 05.09.22 |            |
| 3                                                              |  | 3                      | Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту<br>(4x10 м жүгіру)                                                       | ӨҚНГ идродинамикалық<br>апаттар                                | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен<br>энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;                          | 1             | 07.09.22 |            |
| 4                                                              |  | 4                      | Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту<br>200 м жүгіру)                                                         | ӨҚНРадиоактивтік заттардың<br>қалдықтарынан туындайтын апаттар | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру,<br>түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау               | 1             | 08.09.22 |            |
| 5                                                              |  | 5                      | Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту<br>400м жүгірту)                                                         |                                                                | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен<br>энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;                          | 1             | 12.09.22 |            |
| 6                                                              |  | 6                      | Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту<br>эстафетаға 4x60 жүгірту)                                              |                                                                | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру,<br>түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау               | 1             | 14.09.22 |            |
| 7                                                              |  | 7                      | Секірудің түрлендірілген түрлері<br>Ұзындыққа бір орыннан секіру)                                            |                                                                | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы<br>реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу                     | 1             | 15.09.22 |            |
| 8                                                              |  | 8                      | Секірудің түрлендірілген түрлері<br>Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру)                                          |                                                                | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы<br>реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу                     | 1             | 19.09.22 |            |
| 9                                                              |  | 9                      | Лақтыруды жетілдіруге арналған<br>қаттығулар құрастыру (150 г кіші допты<br>нысанаға лақтыру)                |                                                                | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалысты салыстыру<br>үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру                                            | 1             | 21.09.22 |            |
| 10                                                             |  | 10                     | Лақтыруды жетілдіруге арналған<br>қаттығулар құрастыру (150 г кіші допты<br>қашықтыққа лақтыру)              |                                                                | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалысты салыстыру және<br>үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру                                       | 1             | 22.09.22 |            |
| 11                                                             |  | 11                     | Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын<br>құрастыру Эстафеталық таяқты беру<br>техникасы)                        |                                                                | 9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған<br>дағдыларды бағалай білу                                                                      | 1             | 26.09.22 |            |
| 12                                                             |  | 12                     | Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын<br>құрастыру (эстафетаға жүгіру 4x60 м)                                   |                                                                | 9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған<br>дағдыларды бағалай білу                                                                      | 1             | 28.09.22 |            |
| 2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс 11 сағат         |  |                        |                                                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                              |               |          |            |
| 13                                                             |  | 13                     | Ойынтехникасы<br>(Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)                                                     |                                                                | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалысты салыстыру және<br>үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;                                      | 1             | 29.09.22 |            |
| 14                                                             |  | 14                     | Ойынтехникасы (Футбол. Қорғаныста ойнау)                                                                     |                                                                | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті<br>түрлендіре білу;                                                                           | 1             | 03.10.22 |            |
| 15                                                             |  | 15                     | Ойынтехникасы (Футбол. шабуылда ойнау)                                                                       |                                                                | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін<br>құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу           | 1             | 05.10.22 |            |

|    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                                                                                                           |   |          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|
| 16 | Ойынтехникасы (Футбол. Допты ойынының міндеті)                                        | Ойынтехникасы (Футбол. Допты қақпаға тебу)                                            | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-ерекшеліктерін дәлдігімен бақылауды және (қосымшалық) дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.                         | 1 | 08.10.22 |
| 17 | Ойынтехникасы (Футбол. Допты қақпаға тебу)                                            | Ойынтехникасы (Футбол. Допты қақпаға тебу)                                            | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу.                                                                           | 1 | 10.10.22 |
| 18 | Ойынтехникасы және тактикалық ерекшеліктер (Футбол. Айып добын тебу)                  | Ойынтехникасы және тактикалық ерекшеліктер (Футбол. Айып добын тебу)                  | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.                    | 1 | 12.10.22 |
| 19 | Ойынтехникасы және тактикалық ерекшеліктер (Футбол. Допты игеру әдісі)                | Ойынтехникасы және тактикалық ерекшеліктер (Футбол. Допты игеру әдісі)                | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                                | 1 | 13.10.22 |
| 20 | Ойынтехникасы және тактикалық ерекшеліктер (Футбол. Баспен ойнау әдісі)               | Ойынтехникасы және тактикалық ерекшеліктер (Футбол. Баспен ойнау әдісі)               | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.                    | 1 | 17.10.22 |
| 21 | Командалық жұмыс және көпбасшылық дағдысы (Футбол. Командалық қозғалыстар)            | Командалық жұмыс және көпбасшылық дағдысы (Футбол. Командалық қозғалыстар)            | 9.2.2.1 көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау.                                                                                            | 1 | 19.10.22 |
| 22 | Командалық жұмыс және көпбасшылық дағдысы (Футбол. Екі жақты ойын)                    | Командалық жұмыс және көпбасшылық дағдысы (Футбол. Екі жақты ойын)                    | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл-ерекшеліктерімен байланысты білімді бағалай білу                                                                          | 1 | 20.10.22 |
| 23 | Командалық жұмыс және көпбасшылық дағдысы (Футбол. Екі жақты ойын)                    | Командалық жұмыс және көпбасшылық дағдысы (Футбол. Екі жақты ойын)                    | 9.2.2.1 көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау.                                                                                            | 1 | 24.10.22 |
| 24 | Жыныстық ерекшеліктер (шахмат ойыны)                                                  | Жыныстық ерекшеліктер (шахмат ойыны)                                                  | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 | 26.10.22 |
| 25 | Жыныстық ерекшеліктер (дойбы ойыны)                                                   | Жыныстық ерекшеліктер (дойбы ойыны)                                                   | 9.2.6.6 жарыс іс-ерекшеліктерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу.                                                                                     | 1 | 27.10.22 |
| 26 | Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар                                         | Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар                                         | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | 07.11.22 |
| 27 | Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.)                         | Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.)                         | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | 9.11.22  |
| 28 | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау.)          | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау.)          | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау.                   | 1 | 10.11.22 |
| 29 | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Жинақтаушы жаттығуларды орындау)         | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Жинақтаушы жаттығуларды орындау)         | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу                     | 1 | 14.11.22 |
| 30 | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау)  | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау)  | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау.                   | 1 | 16.11.22 |
| 31 | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық сырғатта жаттығулар жасау) | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық сырғатта жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу                     | 1 | 17.11.22 |
| 32 | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық атта құсқама көрсету)    | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық атта құсқама көрсету)    | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу.                               | 1 | 21.11.22 |
| 33 | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)   | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)   | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу.                                                                    | 1 | 23.11.22 |

|    |    |                                                                                                   |                                                                                                                                             |   |          |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|
| 35 | 9  | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығулардың орындалу реті)         | 2.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу. | 1 | 24.11.22 |
| 36 | 10 | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Төсеніште орындалатын жаттығулар жасау)            | 2.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалау.                                           | 1 | 28.11.22 |
| 37 | 11 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау) | 2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау.                                                                | 1 | 30.11.22 |
| 38 | 12 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта домалау, секіру жаттығуларын жасау) | 2.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну              | 1 | 02.12.22 |
| 39 | 13 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта домалау, секіру жаттығуларын жасау) | 2.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау.                                                              | 1 | 05.12.22 |
| 40 | 14 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Флешмоб)                                  | 2.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну              | 1 | 07.12.22 |
| 41 | 15 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта домалау, секіру жаттығуларын жасау) | 2.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау.                                                              | 1 | 08.12.22 |
| 42 | 16 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Флешмоб)                                  | 2.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну              | 1 | 12.12.22 |
| 43 | 17 | Қалықаралық ойындар шахмат ойыны                                                                  | 2.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалау                                             | 1 | 14.12.22 |
| 44 | 18 | Қалықаралық ойындар дойбы ойыны                                                                   | 2.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу.                                | 1 | 15.12.22 |
| 45 | 19 | Зияткерлік ойындар (шахмат ойыны)                                                                 | 2.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну              | 1 | 19.12.22 |
| 46 | 20 | Қалықаралық ойындар шахмат ойыны                                                                  | 2.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалау                                             | 1 | 21.12.22 |
| 47 | 21 | Қалықаралық ойындар дойбы ойыны                                                                   | 2.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу.                                | 1 | 22.12.22 |
| 48 | 22 | Зияткерлік ойындар (шахмат ойыны)                                                                 | 2.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну              | 1 | 26.12.22 |
| 49 | 23 | Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)                                                   | 2.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну              | 1 | 28.12.22 |
| 50 | 24 | Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)                                                   | 2.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну              | 1 | 29.12.22 |

5-бөлім Тіңмәстүк/кросс/жорық дайындығы (15 сағат)

|    |    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |   |          |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|
| 50 | 1  | Қуып-сүзгі ережесі.<br>Денені қыздыру және қалпына келтіру<br>әдістерінің кешенін құрастыру.ОҚНМектеп<br>қасындағы бабалардың жара-қат алуының және<br>жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу<br>паралары. | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерін, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін<br>тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | 9.01.23  |
| 51 | 2  | Денені қыздыру және қалпына келтіру<br>әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың<br>соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ОҚНЖара мен<br>жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда<br>алғашқы медициналық көмек көрсету.   | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және<br>өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау                     | 1 | 11.01.23 |
| 52 | 3  | Денені қыздыру және қалпына келтіру<br>әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың<br>соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ОҚНЖара мен<br>жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда<br>алғашқы медициналық көмек көрсету.   | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және<br>өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау                     | 1 | 12.01.23 |
| 53 | 4  | Сүңгі, төзімділікті жақсарту жаттығулар<br>жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу<br>техникасы)ОҚНЖара мен жарақат алу және<br>басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы<br>медициналық көмек көрсету.                      | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастан үлгісімен көрсету.                                                                                    | 1 | 16.01.23 |
| 54 | 5  | Сүңгі, төзімділікті жақсарту жаттығулар<br>жиынтығы(Қыздырыну, қалыпқа келу<br>техникасы)                                                                                                                          | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай<br>білу                                                                      | 1 | 18.01.23 |
| 55 | 6  | Сүңгі, төзімділікті жақсарту жаттығулар<br>жиынтығы(Дене қасиет-терінің<br>компоненттері (Динамикалық жаттығулар<br>арқылы шыдамдылықты анықтау )                                                                  | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастан үлгісімен көрсету.                                                                                    | 1 | 19.01.23 |
| 56 | 7  | Сүңгі, төзімділікті жақсарту жаттығулар<br>жиынтығы(Дене қасиеттерінің компоненттері                                                                                                                               | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай<br>білу                                                                      | 1 | 23.01.23 |
| 57 | 8  | Сүңгі, төзімділікті жақсарту жаттығулар<br>жиынтығы (қалыпқа келу техникасы<br>жаттығулар кешені)                                                                                                                  | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастан үлгісімен көрсету.                                                                                    | 1 | 25.01.23 |
| 58 | 9  | Сүңгі, төзімділікті жақсарту жаттығулар<br>жиынтығы (қалыпқа келу техникасы<br>жаттығулар кешені)                                                                                                                  | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай<br>білу                                                                      | 1 | 26.01.23 |
| 59 | 10 | Седергілерден өтудегі арнайы<br>спецификалық жаттығуларды жетілдіру<br>қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)                                                                                                   | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                               | 1 | 30.01.23 |
| 60 | 11 | Седергілерден өтудегі арнайы<br>спецификалық жаттығуларды жетілдіру<br>жүріс, жүтіру жаттығулары)                                                                                                                  | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен<br>энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау                            | 1 | 01.02.23 |
| 61 | 12 | Седергілерден өтудегі арнайы<br>спецификалық жаттығуларды жетілдіру<br>дайындық және арнайы жаттығулар)                                                                                                            | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу.                                                                               | 1 | 2.02.23  |
| 62 | 13 | Седергілерден өтудегі арнайы<br>спецификалық жаттығуларды жетілдіру<br>дайындық және арнайы жаттығулар)                                                                                                            | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу.                                                                               | 1 | 6.02.23  |
| 63 | 14 | Седергілерден өтудегі арнайы<br>спецификалық жаттығуларды жетілдіру<br>дайындық және арнайы жаттығулар)                                                                                                            | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу.                                                                               | 1 | 8.02.23  |

|    |    |                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |   |          |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|
| 65 | 15 | Көдергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                            | 1 | 13.02.23 |
| 66 | 16 | Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері)                  | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | 15.02.23 |
| 67 | 17 | Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Допсыз алаңда қозғалыстар)       | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау                                                                                              | 1 | 16.02.23 |
| 68 | 18 | Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі)       | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | 20.02.23 |
| 69 | 19 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол өзара әрекеттестік)                     | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                                   | 1 | 22.02.23 |
| 70 | 20 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол. Командалық жұмыс)                      | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 | 23.02.23 |
| 71 | 21 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тактикасы, стратегиялар)                | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 | 24.02.23 |
| 72 | 22 | Ойын комбинация тарту (Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыға беру)                                   | 9.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;                                                       | 1 | 01.03.23 |
| 73 | 23 | Ойын комбинация тарту (Баскетбол. Дриблинг, фингтар)                                               | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 | 2.03.23  |
| 74 | 24 | Ойын комбинация тарту (Баскетбол. Допты алып жүру)                                                 | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 | 6.03.23  |
| 75 | 25 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою)                                      | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;                                                                        | 1 | 9.03.23  |
| 76 | 26 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Допты торға тастау)                                         | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 | 10.03.23 |
| 77 | 27 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Командалық қозғалыстар)                                     | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;                                                                        | 1 | 13.03.23 |
| 78 | 28 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Қоғаныста ойнау әдістері)                                   | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 | 15.03.23 |
| 79 | 29 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері)                                    | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;                                                                        | 1 | 16.03.23 |
| 79 | 30 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Екі жақты ойын)                                             | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 | 17.03.23 |

4-тоқсан 29 сағат

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |          |          |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 1                                                                       | Қауіпсіздік ережесі.<br>Ойын жағдайында допты игеру техникасы<br>(Волейбол. Ойын ережелері ) ОҚНЖара мен<br>қарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда<br>алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.4.1 дене саулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, дене саулыққа кері әсерін<br>тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетулі түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1                                                                                                                                                                  | 27.03.23 |          |
| 81                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                | Ойын жағдайында допты игеру техникасы<br>(Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ОҚН<br>Жастардың дене саулығы және өмір сүру тұрпаты                                                    | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және<br>үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру                 | 1        | 29.03.23 |
| 82                                                                      | 3                                                                                                                                                                                                | Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын<br>жетілдіру(Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)<br>ОҚНЖастардың дене саулығы және өмір сүру<br>тұрпаты                                       | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы<br>реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;          | 1        | 30.03.23 |
| 83                                                                      | 4                                                                                                                                                                                                | Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын<br>жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау<br>түрлері)ОҚНЖастардың дене саулығы және өмір<br>сүру тұрпаты                                     | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы<br>реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;          | 1        | 03.04.23 |
| 84                                                                      | 5                                                                                                                                                                                                | Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын<br>жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)                                                                                           | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға<br>қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу | 1        | 5.04.23  |
| 85                                                                      | 6                                                                                                                                                                                                | Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын<br>жетілдіру (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)                                                                                        | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға<br>қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу | 1        | 6.04.23  |
| 86                                                                      | 7                                                                                                                                                                                                | Жеке, топтық, командалық тактикалық<br>әрекеттер (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)                                                                                            | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және<br>композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                      | 1        | 10.04.23 |
| 87                                                                      | 8                                                                                                                                                                                                | Жеке, топтық, командалық тактикалық<br>әрекеттер (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)                                                                                            | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және<br>композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                      | 1        | 12.04.23 |
| 88                                                                      | 9                                                                                                                                                                                                | Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол,<br>қорғаныста ойнау)                                                                                                                  | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                           | 1        | 13.04.23 |
| 89                                                                      | 10                                                                                                                                                                                               | Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол,<br>шабуылда ойнау)                                                                                                                    | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жету және жауап қайтара<br>білу дағдыларын бағалау                                                  | 1        | 17.04.23 |
| 90                                                                      | 11                                                                                                                                                                                               | Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол,<br>тосқауыл қою)                                                                                                                      | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                           | 1        | 19.04.23 |
| 91                                                                      | 12                                                                                                                                                                                               | Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол,<br>екі жақты ойын)                                                                                                                    | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жету және жауап қайтара<br>білу дағдыларын бағалау                                                  | 1        | 20.04.23 |
| 8-бөлім Қозғалыс белсенділігі арқылы дене саулық және фитнес (12 сағат) |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |          |          |
| 93                                                                      | 13                                                                                                                                                                                               | Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру<br>жаттығулар жиынтығын құрастыру. (60 м<br>жүгіру)                                                                                        | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тиісетін әсері мен<br>энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау                   | 1        | 24.04.23 |
| 94                                                                      | 14                                                                                                                                                                                               | Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру<br>жаттығулар жиынтығын құрастыру (эстафетаға<br>жүгіру)                                                                                   | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тиісетін әсері мен<br>энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау                   | 1        | 26.04.23 |
| 95                                                                      | 15                                                                                                                                                                                               | Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту (200 м<br>жүгіру)                                                                                                                                | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре<br>білу                                                                  | 1        | 27.04.23 |
| 96                                                                      | 16                                                                                                                                                                                               | Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту (400 м<br>жүгіру)                                                                                                                                | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре<br>білу                                                                  | 1        | 01.05.23 |
| 97                                                                      | 17                                                                                                                                                                                               | Сегіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты<br>нысанға лақтыру)                                                                                                                        | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны<br>денудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                  | 1        | 03.05.23 |

|                                                       |    |                                                                      |                                                                                                                                                                           |   |          |
|-------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|
| 99                                                    | 18 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты нысанға лақтыру)              | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | 8.05.23  |
| 100                                                   | 19 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты қашықтыққа лақтыру)           | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны пешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 | 10.05.23 |
| 101                                                   | 20 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты қашықтыққа лақтыру)           | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | 11.05.23 |
| 102                                                   | 21 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (бір орыннан ұзындыққа секіру)       | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны пешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 | 15.05.23 |
| 103                                                   | 22 | Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (1000м жүгіру)          | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                                                                 | 1 | 17.05.23 |
| 104                                                   | 23 | Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (эстафетаға жүгіру4x60) | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                                                                 | 1 | 18.05.23 |
| 105                                                   | 24 | Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (эстафетаға жүгіру4x60) | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                                                                 | 1 | 22.05.23 |
| 4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары (3 сынып) |    |                                                                      |                                                                                                                                                                           |   |          |
| 105                                                   | 25 | Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)                      | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны пешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 | 24.05.23 |
| 106                                                   | 26 | Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)                      | 9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу.                                                                                        | 1 | 25.05.23 |
| 107                                                   | 27 | Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)                      | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны пешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 | 26.05.23 |
| 108                                                   | 28 | Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)                      | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны пешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 | 29.05.23 |
|                                                       | 29 | Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)                      | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны пешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 | 31.05.23 |