

БЕКІТЕМІН

"Жаңа-ұйық" жалпы орта білім

Беретін мектептің директоры

Төлегенов

"28"

"08"

"2023 жыл"



БЕКІТЕМІН

Оқу ісі жөніндегі орынбасары

К. Маумов

"28" "08" 2023 жыл

Ә/б отырысында қаралды

Хаттама №

Бірлестік жетекшісі

Хабиб Н

"25"

"08"

2023 жыл

## Күнтізбелік тақырыптық жоспар

Сынып: 2^2^6^5^A

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Рахбаев Бағдат

Оқу жылы: 2023- 2024 оқу жылы

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 5 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН  
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

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

| №<br>p/c | Ауыспалы<br>тақырыптар                                                                      | Са<br>бак<br>№ | Сабактардың тақырыптары                                                                                         | Оқудың мақсаттары                                                                                                                                                                 | Сағат<br>саны | Мерзімі |    |    | Ескер-<br>тулер |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|----|----|-----------------|
|          |                                                                                             |                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |               |         |    |    |                 |
|          |                                                                                             |                |                                                                                                                 | 1-тоқсан<br>24 сағат                                                                                                                                                              |               |         |    |    |                 |
| 1        | 1-бөлім. Жүгіру, секіру,<br>лақтыру дағдыларына<br>оқыту. (10 сағат)<br><br>Ө.Қ.Н (4 сағат) | 1              | Қауіпсіздік ережесі.<br>Қысқа қашықтыққа жүгіру<br>техникасын оқу                                               | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                                                  | 1             | 01      | 09 | 23 | ж               |
| 2        |                                                                                             | 2              | Қысқа қашықтыққа жүгіру<br>техникасын оқу                                                                       | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                                                  | 1             | 06      | 09 | 23 | ж               |
| 3        |                                                                                             | 3              | Орта және алыс қашықтық<br>техникасын үйрету<br>Ө.Қ.Н Қан кеткен және күйік<br>кездерінде алғашқы көмек ережесі | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу                                             | 1             | 07      | 09 | 23 | ж               |
| 4        |                                                                                             | 4              | Орта және алыс қашықтық<br>техникасын үйрету                                                                    | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну                                                        | 1             | 08      | 09 | 23 | ж               |
| 5        |                                                                                             | 5              | Жүгіріп келіп және бір орында<br>ұзындыққа секіру техникасын<br>үйрету.<br>Ө.Қ.Н Дауыл, боранның алдын алыу     | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                                                                            | 1             | 13      | 09 | 23 | ж               |
| 6        |                                                                                             | 6              | Жүгіріп келіп және бір орында<br>ұзындыққа секіру техникасын<br>үйрету                                          | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                                                                            | 1             | 14      | 09 | 23 | ж               |
| 7        |                                                                                             | 7              | Әр түрлі снарядтарды нысанаға,<br>қашықтыққа лақтыру техникасы                                                  | 5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну | 1             | 15      | 09 | 23 | ж               |
| 8        |                                                                                             | 8              | Әр түрлі снарядтарды нысанаға,<br>қашықтыққа лақтыру техникасы                                                  | 5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну | 1             | 20      | 09 | 23 | ж               |
| 9        |                                                                                             | 9              | Топтық эстафеталық жұмыс.<br>Ө.Қ.Н Табиғатта алғашқы<br>медициналық көмек көрсету ережесі                       | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                                                                         | 1             | 21      | 09 | 23 | ж               |
| 10       |                                                                                             | 10             | Топтық эстафеталық жұмыс.                                                                                       | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                                                                         | 1             | 22      | 09 | 23 | ж               |

|    |                                                |    |                                                                       |                                                                                                                     |   |    |    |    |   |  |
|----|------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|--|
| 11 | 2-бөлім Өзгертілген командалық ойын (14 сағат) | 11 | Ойынның қабылдау техникасын үйрету.<br>Ө.Қ.Н Гидродинамикалық апаттар | 5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау           | 1 | 24 | 09 | 23 | ж |  |
| 12 |                                                | 12 | Ойынның қабылдау техникасын үйрету.                                   | 5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау           | 1 | 28 | 09 | 23 | ж |  |
| 13 |                                                | 13 | Ойынның қабылдау техникасын үйрету.                                   | 5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау           | 1 | 29 | 09 | 23 | ж |  |
| 14 |                                                | 14 | Ойынның қабылдау техникасын үйрету.                                   | 5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау           | 1 | 04 | 10 | 23 | ж |  |
| 15 |                                                | 15 | Ойынның қабылдау техникасын үйрету.                                   | 5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау           | 1 | 05 | 10 | 23 | ж |  |
| 16 |                                                | 16 | Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.                                   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау              | 1 | 06 | 10 | 23 | ж |  |
| 17 |                                                | 17 | Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.                                   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау              | 1 | 11 | 10 | 23 | ж |  |
| 18 |                                                | 18 | Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.                                   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау              | 1 | 12 | 10 | 23 | ж |  |
| 19 |                                                | 19 | Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.                                   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау              | 1 | 13 | 10 | 23 | ж |  |
| 20 |                                                | 20 | Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.                                   | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының техникасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау | 1 | 18 | 10 | 23 | ж |  |
| 21 |                                                | 21 | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.                        | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                        | 1 | 19 | 10 | 23 | ж |  |
| 22 |                                                | 22 | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.                        | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                        | 1 | 20 | 10 | 23 | ж |  |
| 23 |                                                | 23 | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.                        | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                        | 1 | 26 | 10 | 23 | ж |  |
| 24 |                                                | 24 | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.                        | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                        | 1 | 27 | 10 | 23 | ж |  |

| 2-тоқсан<br>24 сағат |                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                  |   |    |    |    |   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|
| 25                   | 3-бөлім Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау (12 сағат)<br><br>Ө.Қ.Н (4 сағат) | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br>Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру.<br>Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                                  | 1 | 8  | 11 | 23 | ж |
| 26                   |                                                                                                                 | 2  | Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру.                                                                                                                     | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну       | 1 | 9  | 11 | 23 | ж |
| 27                   |                                                                                                                 | 3  | Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру.                                                                                                                     | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну       | 1 | 10 | 11 | 23 | ж |
| 28                   |                                                                                                                 | 4  | Акробатикалық жаттығулар орындау.<br>Ө.Қ.Н Жердің опырылуы мен сел,көшкіннің орын алуы                                                                                | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 | 15 | 11 | 23 | ж |
| 29                   |                                                                                                                 | 5  | Акробатикалық жаттығулар орындау                                                                                                                                      | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 | 16 | 11 | 23 | ж |
| 30                   |                                                                                                                 | 6  | Акробатикалық жаттығулар орындау                                                                                                                                      | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 | 17 | 11 | 23 | ж |
| 31                   |                                                                                                                 | 7  | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету.<br>Ө.Қ.Н Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік                                           | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау              | 1 | 22 | 11 | 23 | ж |
| 32                   |                                                                                                                 | 8  | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету                                                                                                                | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау              | 1 | 23 | 11 | 23 | ж |
| 33                   |                                                                                                                 | 9  | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету                                                                                                                | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау              | 1 | 24 | 11 | 23 | ж |
| 34                   |                                                                                                                 | 10 | Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру.<br>Ө.Қ.Н Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                                                              | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 29 | 11 | 23 | ж |

|    |                                                             |    |                                                             |                                                                                                                                  |   |    |    |    |    |  |
|----|-------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--|
| 35 | 4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (12 сағат) | 11 | Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру                       | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 30 | 11 | 23 | 2с |  |
| 36 |                                                             | 12 | Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру                       | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 04 | 12 | 23 | 2с |  |
| 37 |                                                             | 13 | Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары                    | 5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру;                    | 1 | 06 | 12 | 23 | 2с |  |
| 38 |                                                             | 14 | Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары                    | 5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру;                    | 1 | 07 | 12 | 23 | 2с |  |
| 39 |                                                             | 15 | Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары                    | 5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру;                    | 1 | 08 | 12 | 23 | 2с |  |
| 40 |                                                             | 16 | Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары                    | 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;                      | 1 | 13 | 12 | 23 | 2с |  |
| 41 |                                                             | 17 | Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары                    | 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;                      | 1 | 14 | 12 | 23 | 2с |  |
| 42 |                                                             | 18 | Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары                    | 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;                      | 1 | 15 | 12 | 23 | 2с |  |
| 43 |                                                             | 19 | Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу. | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу;                                                                    | 1 | 20 | 12 | 23 | 2с |  |
| 44 |                                                             | 20 | Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу. | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу;                                                                    | 1 | 21 | 12 | 23 | 2с |  |
| 45 |                                                             | 21 | Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу. | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу;                                                                    | 1 | 22 | 12 | 23 | 2с |  |

|                      |    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |   |    |    |    |   |  |
|----------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|--|
| 46                   | 22 | Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.                                                                                | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 27 | 12 | 23 | ж |  |
| 47                   | 23 | Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.                                                                                | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 28 | 12 | 23 | ж |  |
| 48                   | 24 | Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.                                                                                | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 29 | 12 | 23 | ж |  |
| 3-тоқсан<br>30 сағат |    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |   |    |    |    |   |  |
| 49                   | 1  | Кауіпсіздік ережесі.<br>Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.<br>Ө.Қ.Н Қала (поселке) қауіп көзі | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                                  | 1 | 10 | 01 | 24 | ж |  |
| 50                   | 2  | Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.                                                            | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну       | 1 | 11 | 01 | 24 | ж |  |
| 51                   | 3  | Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.                                                            | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну       | 1 | 12 | 01 | 24 | ж |  |
| 52                   | 4  | Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету.<br>Ө.Қ.Н Үй-жайдағы авария сипатындағы төтенше жағдай                                           | 5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну                                                                      | 1 | 17 | 01 | 24 | ж |  |
| 53                   | 5  | Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету                                                                                                  | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау                           | 1 | 18 | 01 | 24 | ж |  |
| 54                   | 6  | Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету                                                                                                  | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау                           | 1 | 19 | 01 | 24 | ж |  |

|    |                                                                   |    |                                                                                            |                                                                                                            |   |    |    |    |    |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--|
| 55 |                                                                   | 7  | Қашықтықтан өту тактикасының негізі.<br>Ө.Қ.Н Көліктегі төтенше жағдай                     | 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау | 1 | 24 | 01 | 24 | жс |  |
| 56 |                                                                   | 8  | Қашықтықтан өту тактикасының негізі.                                                       | 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау | 1 | 25 | 01 | 24 | жс |  |
| 57 |                                                                   | 9  | Қашықтықтан өту тактикасының негізі.                                                       | 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау | 1 | 26 | 01 | 24 | жс |  |
| 58 |                                                                   | 10 | Қашықтықтан өту тактикасының негізі.                                                       | 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау | 1 | 31 | 01 | 24 | жс |  |
| 59 | 6-бөлім. Бірлескен іс-әрекеттегі ойын- сауық ойындары. (20 сағат) | 11 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық.<br>Ө.Қ.Н Орман және дала өрті алдын алу | 5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу;            | 1 | 01 | 02 | 24 | жс |  |
| 60 |                                                                   | 12 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық.                                         | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу            | 1 | 02 | 02 | 24 | жс |  |
| 61 |                                                                   | 13 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық.                                         | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу            | 1 | 04 | 02 | 24 | жс |  |
| 62 |                                                                   | 14 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық                                          | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                               | 1 | 08 | 02 | 24 | жс |  |
| 63 |                                                                   | 15 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық                                          | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                               | 1 | 09 | 02 | 24 | жс |  |
| 64 |                                                                   | 16 | Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.                                                | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;                           | 1 | 14 | 02 | 24 | жс |  |
| 65 |                                                                   | 17 | Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.                                                | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;                           | 1 | 15 | 02 | 24 | жс |  |
| 66 |                                                                   | 18 | Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.                                                | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;                           | 1 | 16 | 02 | 24 | жс |  |
| 67 |                                                                   | 19 | Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.                                                | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;                           | 1 | 21 | 02 | 24 | жс |  |
| 68 |                                                                   | 20 | Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.                                                | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау     | 1 | 22 | 02 | 24 | жс |  |
| 69 |                                                                   | 21 | Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет                                                  | 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау | 1 | 23 | 02 | 24 | жс |  |

|    |    |                                           |                                                                                                                                  |   |    |    |    |   |  |
|----|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|--|
| 70 | 22 | Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет | 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау                       | 1 | 28 | 02 | 24 | ж |  |
| 71 | 23 | Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 29 | 02 | 24 | ж |  |
| 72 | 24 | Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 01 | 03 | 24 | ж |  |
| 73 | 25 | Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 | 06 | 03 | 24 | ж |  |
| 74 | 26 | Ойын - сауық ойындарын құру               | 5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;                           | 1 | 04 | 03 | 24 | ж |  |
| 75 | 27 | Ойын - сауық ойындарын құру               | 5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;                           | 1 | 13 | 03 | 24 | ж |  |
| 76 | 28 | Ойын - сауық ойындарын құру               | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу.                                                                    | 1 | 14 | 03 | 24 | ж |  |
| 77 | 29 | Ойын - сауық ойындарын құру               | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу.                                                                    | 1 | 15 | 03 | 24 | ж |  |
| 78 | 30 | Ойын - сауық ойындарын құру               | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу.                                                                    | 1 | 20 | 03 | 24 | ж |  |

**4-тоқсан  
24 сағат**

|    |   |                                                                                        |                                                                                                                                                      |   |    |    |    |   |  |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|--|
| 79 | 1 | Қауіпсіздік ережесі<br>Ойын кезінде допты иелену.                                      | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                     | 1 | 03 | 04 | 24 | ж |  |
| 80 | 2 | Ойын кезінде допты иелену.                                                             | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                     | 1 | 04 | 04 | 24 | ж |  |
| 81 | 3 | Ойын кезінде допты иелену.                                                             | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                     | 1 | 05 | 04 | 24 | ж |  |
| 82 | 4 | Ойын кезінде допты иелену.                                                             | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                     | 1 | 10 | 04 | 24 | ж |  |
| 83 | 5 | Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.<br>Ө.Қ.Н Табиғаттағы төтенше жағдайлар | 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну | 1 | 11 | 04 | 24 | ж |  |

|    |                                                                    |    |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |   |    |    |    |    |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--|
| 84 | 8-бөлім. Жеңіл атлетика<br>дағдысын дамыту және<br>шолу (10 сағат) | 6  | Ойын кеңістігінде бағдарлау<br>дағдыларына үйрету.                                                                                             | 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді<br>онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет<br>ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және<br>түсіну | 1 | 12 | 04 | 24 | 25 |  |
| 85 |                                                                    | 7  | Ойын кеңістігінде бағдарлау<br>дағдыларына үйрету.                                                                                             | 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді<br>онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет<br>ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және<br>түсіну | 1 | 14 | 04 | 24 | 25 |  |
| 86 |                                                                    | 8  | Жеке және командалық ойын<br>әрекеттері.<br>Ө.Қ.Н Климат ауыстыру                                                                              | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының<br>тактикасын, стратегиясын және құрылымдық<br>идеяларын білу және сипаттау                                     | 1 | 18 | 04 | 24 | 25 |  |
| 87 |                                                                    | 9  | Жеке және командалық ойын<br>әрекеттері.                                                                                                       | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының<br>тактикасын, стратегиясын және құрылымдық<br>идеяларын білу және сипаттау                                     | 1 | 19 | 04 | 24 | 25 |  |
| 88 |                                                                    | 10 | Жеке және командалық ойын<br>әрекеттері.                                                                                                       | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының<br>тактикасын, стратегиясын және құрылымдық<br>идеяларын білу және сипаттау                                     | 1 | 24 | 04 | 24 | 25 |  |
| 89 |                                                                    | 11 | Ойын стратегиясын құрудағы<br>дағдыны дамыту.<br>Ө.Қ.Н Қатты әсер ететін улы<br>заттармен уланған кездегі алғашқы<br>медициналық көмек көрсету | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен<br>шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;                                                                           | 1 | 25 | 04 | 24 | 25 |  |
| 90 |                                                                    | 12 | Ойын стратегиясын құрудағы<br>дағдыны дамыту.                                                                                                  | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен<br>шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;                                                                           | 1 | 26 | 04 | 24 | 25 |  |
| 91 |                                                                    | 13 | Ойын стратегиясын құрудағы<br>дағдыны дамыту.                                                                                                  | 5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен<br>байланысты қиындықтарды жену және қауіп-<br>қатерге жауап қайтара білудің қарапайым<br>дағдыларын білу және анықтау | 1 | 02 | 05 | 24 | 25 |  |
| 92 |                                                                    | 14 | Ойын стратегиясын құрудағы<br>дағдыны дамыту.                                                                                                  | 5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен<br>байланысты қиындықтарды жену және қауіп-<br>қатерге жауап қайтара білудің қарапайым<br>дағдыларын білу және анықтау | 1 | 03 | 05 | 24 | 25 |  |
| 93 |                                                                    | 15 | Ойын арқылы жеңіл атлетика<br>дағдысын дамыту                                                                                                  | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары<br>барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша<br>хабардар болу;                                                        | 1 | 04 | 05 | 24 | 25 |  |
| 94 |                                                                    | 16 | Ойын арқылы жеңіл атлетика<br>дағдысын дамыту                                                                                                  | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары<br>барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша<br>хабардар болу                                                         | 1 | 04 | 05 | 24 | 25 |  |
| 95 |                                                                    | 17 | Ойын арқылы жеңіл атлетика<br>дағдысын дамыту                                                                                                  | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары<br>барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша<br>хабардар болу                                                         | 1 | 08 | 05 | 24 | 25 |  |
| 96 |                                                                    | 18 | Ойын арқылы жеңіл атлетика<br>дағдысын дамыту                                                                                                  | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық<br>қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны<br>шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                        | 1 | 10 | 05 | 24 | 25 |  |

|     |    |                                                       |                                                                                                                                       |   |    |    |    |    |  |
|-----|----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--|
| 97  | 19 | Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне карап анықтай білу | 1 | 15 | 05 | 24 | 25 |  |
| 98  | 20 | Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне карап анықтай білу | 1 | 16 | 05 | 24 | 25 |  |
| 99  | 21 | Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне карап анықтай білу | 1 | 14 | 05 | 24 | 25 |  |
| 100 | 22 | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту      | 5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну                                                                           | 1 | 22 | 05 | 24 | 25 |  |
| 101 | 23 | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту      | 5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну                                                                           | 1 | 23 | 05 | 24 | 26 |  |
| 102 | 24 | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту      | 5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну                                                                           | 1 | 24 | 05 | 24 | 26 |  |

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

## Оқудың мақсаттары

|    |    |                                                   |  | қозғалысты дағдыларын қолдану                                                                                                                          |   |    |   |    |     |  |  |  |
|----|----|---------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|----|-----|--|--|--|
| 10 | 10 | Эстафеталық ойындар.                              |  | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 22 | 0 | 20 | 16  |  |  |  |
|    | 11 | Ойын техникасының дағдысын дамыту.                |  | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 26 | 0 | 20 | 17  |  |  |  |
|    | 12 | Ойын техникасының дағдысын дамыту                 |  | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 27 | 0 | 20 | 16  |  |  |  |
|    | 13 | Ойын техникасының дағдысын дамыту.                |  | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 29 | 0 | 20 | 16  |  |  |  |
|    | 14 | Ойын техникасының дағдысын дамыту                 |  | 6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу                                                             | 1 | 03 | 1 | 20 | 17  |  |  |  |
|    | 15 | Ойын техникасының дағдысын дамыту                 |  | 6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу                                                             | 1 | 04 | 1 | 20 | 16  |  |  |  |
|    | 16 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану |  | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                | 1 | 06 | 1 | 20 | 16: |  |  |  |
|    | 17 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану |  | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                | 1 | 10 | 1 | 20 | 17: |  |  |  |
|    | 18 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану |  | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                | 1 | 11 | 1 | 20 | 16: |  |  |  |
|    | 19 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану |  | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                | 1 | 13 | 1 | 20 | 16: |  |  |  |

|    |    |                                                   |  |  | қолдана білу                                                                                               |   |    |    |    |     |  |  |
|----|----|---------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|-----|--|--|
| 20 | 20 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану |  |  | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану                                                          | 1 | 17 | 1  | 20 | 17: |  |  |
|    |    |                                                   |  |  |                                                                                                            |   |    | 0  | 23 | 30  |  |  |
| 21 | 21 | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту.   |  |  | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу | 1 | 18 | 1  | 20 | 16: |  |  |
|    |    |                                                   |  |  |                                                                                                            |   |    | 0  | 23 | 40  |  |  |
| 22 | 22 | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту.   |  |  | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу | 1 | 20 | 1  | 20 | 16: |  |  |
|    |    |                                                   |  |  |                                                                                                            |   |    | 0  | 23 | 40  |  |  |
| 23 | 23 | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту.   |  |  | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу | 1 | 24 | 10 | 20 | 17  |  |  |
|    |    |                                                   |  |  |                                                                                                            |   |    |    | 23 | :3  |  |  |
| 24 | 24 | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту.   |  |  | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу | 1 | 27 | 10 | 20 | 16  |  |  |
|    |    |                                                   |  |  |                                                                                                            |   |    |    | 23 | :4  |  |  |
|    |    |                                                   |  |  |                                                                                                            |   |    |    |    | 0   |  |  |

| 2-тоқсан (24 сағат) |         |                                                                                       |   |                                                                                                                     |                                                                                                                               |   |    |    |    |    |  |  |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--|--|
| 2                   | 3-бөлім | Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру. (12 сағ)<br><br>Ө.Қ.Н (4 сағат) | 1 | Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтері                                                              | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу         | 1 | 8  | 11 | 23 | 22 |  |  |
| 2                   | 6       |                                                                                       | 2 | Саптағы жаттығулардың элементтері<br>Ө.Қ.Н.Сырғымалар,селдер және опырылып құлаулары                                | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу         | 1 | 9  | 11 | 23 | 22 |  |  |
| 2                   | 7       |                                                                                       | 3 | Саптағы жаттығулардың элементтері                                                                                   | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу         | 1 | 10 | 11 | 23 | 22 |  |  |
| 2                   | 8       |                                                                                       | 4 | Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау.<br>Ө.Қ.Н.Әртүрлі жарақаттар алған кездегі алғашқы медициналық көмек | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау | 1 | 15 | 11 | 23 | 22 |  |  |
| 2                   | 9       |                                                                                       | 5 | Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау                                                                      | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау | 1 | 16 | 11 | 23 | 22 |  |  |

|    |    |                                                                                                            |                                                                                                                              |   |    |    |    |    |  |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--|
| 30 | 6  | Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау.                                                            | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау | 1 | 14 | 11 | 23 | 2с |  |
| 31 | 7  | Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу.<br>Ө.Қ.Н.Дауылдар, желдер және борандар                   | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу      | 1 | 22 | 11 | 23 | 2с |  |
| 32 | 8  | Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу.                                                           | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу      | 1 | 23 | 11 | 23 | 2с |  |
| 33 | 9  | Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу.                                                           | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу      | 1 | 24 | 11 | 23 | 2с |  |
| 34 | 10 | Топтық жиынтық.<br>Ө.Қ.Н.Қатты әсер ететін улы заттармен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                              | 1 | 29 | 11 | 23 | 2с |  |
| 35 | 11 | Топтық жиынтық.                                                                                            | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                              | 1 | 30 | 11 | 23 | 2с |  |
| 36 | 12 | Топтық жиынтық.                                                                                            | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                              | 1 | 04 | 12 | 23 | 2с |  |
| 37 | 13 | Қазақтың ұлттық ойындары.                                                                                  | 6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсіну және қолдана білу     | 1 | 06 | 12 | 23 | 2с |  |
| 38 | 14 | Қазақтың ұлттық ойындары.                                                                                  | 6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсіну және қолдана білу     | 1 | 04 | 12 | 23 | 2с |  |
| 39 | 15 | Қазақтың ұлттық ойындары.                                                                                  | 6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсіну және қолдана білу     | 1 | 08 | 12 | 23 | 2с |  |
| 40 | 16 | Қазақтың ұлттық ойындары.                                                                                  | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу             | 1 | 12 | 12 | 23 | 2с |  |
| 41 | 17 | Қазақтың ұлттық ойындары.                                                                                  | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу             | 1 | 19 | 12 | 23 | 2с |  |

|                     |                                                                          |    |                                                                                               |                                                                                                                                |   |    |    |    |   |  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|--|
| 4<br>2              |                                                                          | 18 | Қазақтың ұлттық ойындары.                                                                     | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу               | 1 | 15 | 12 | 23 | ж |  |
| 4<br>3              |                                                                          | 19 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.                           | 6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу                                                           | 1 | 16 | 12 | 23 | ж |  |
| 4<br>4              |                                                                          | 20 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.                           | 6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу                                                           | 1 | 20 | 12 | 23 | ж |  |
| 4<br>5              |                                                                          | 21 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.                           | 6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу                                                           | 1 | 21 | 12 | 23 | ж |  |
| 4<br>6              |                                                                          | 22 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.                           | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 22 | 12 | 23 | ж |  |
| 4<br>7              |                                                                          | 23 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.                           | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 24 | 12 | 23 | ж |  |
| 4<br>8              |                                                                          | 24 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.                           | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 28 | 12 | 23 | ж |  |
| 3-тоқсан (30 сағат) |                                                                          |    |                                                                                               |                                                                                                                                |   |    |    |    |   |  |
| 4<br>9              | 5-бөлім. Шаңғы / кросс/ коньки дайындығы (10 сағ)<br><br>Ө.Қ.Н (4 сағат) | 1  | Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту                                        | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу.         | 1 | 09 | 01 | 24 | ж |  |
| 5<br>0              |                                                                          | 2  | Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту<br>Ө.Қ.Н.Жаппай зақымдану кезінде алғашқы медициналық көмек | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу.         | 1 | 10 | 01 | 24 | ж |  |
| 5<br>1              |                                                                          | 3  | Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту                                        | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау  | 1 | 12 | 01 | 24 | ж |  |
| 5<br>2              |                                                                          | 4  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары.<br>Ө.Қ.Н Көліктегі төтенше жағдай                      | 6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу.                                                                      | 1 | 16 | 01 | 24 | ж |  |

|    |    |                                                                                                                  |                                                                                                                                           |   |    |    |    |    |  |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--|
| 53 | 5  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары.                                                                           | 6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу.                                                                                 | 1 | 14 | 01 | 24 | жс |  |
| 54 | 6  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары.                                                                           | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                             | 1 | 19 | 01 | 24 | жс |  |
| 55 | 7  | Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар.<br><b>Ө.Қ.Н</b> Гидродинамикалық апаттар                         | 6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тандай білу.                                               | 1 | 23 | 01 | 24 | жс |  |
| 56 | 8  | Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар.                                                                  | 6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тандай білу.                                               | 1 | 24 | 01 | 24 | жс |  |
| 57 | 9  | Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар.<br><b>Ө.Қ.Н.</b> Салауатты өмір салтының әдеттері туралы түсінік | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 | 26 | 01 | 24 | жс |  |
| 58 | 10 | Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар                                                                   | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 | 30 | 01 | 24 | жс |  |
| 59 | 11 | Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.                                                                                 | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                                           | 1 | 31 | 01 | 24 | жс |  |
| 60 | 12 | Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.                                                                                 | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                                           | 1 | 02 | 02 | 24 | жс |  |
| 61 | 13 | Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.                                                                                 | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                                           | 1 | 06 | 02 | 24 | жс |  |
| 62 | 14 | Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.                                                                                 | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                     | 1 | 04 | 02 | 24 | жс |  |
| 63 | 15 | Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.                                                                                 | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                     | 1 | 09 | 02 | 24 | жс |  |
| 64 | 16 | Ойындар арқылы мәселені шешу                                                                                     | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                             | 1 | 13 | 02 | 24 | жс |  |
| 65 | 17 | Ойындар арқылы мәселені шешу                                                                                     | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                             | 1 | 14 | 02 | 24 | жс |  |

**6-бөлім. Шытырман оқиғалы ойындар (20 сағ)**

|        |    |                                                                |                                                                                                                                |   |    |    |    |   |  |
|--------|----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|--|
| 6<br>6 | 18 | Ойындар арқылы мәселені шешу                                   | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                  | 1 | 18 | 02 | 24 | ж |  |
| 6<br>7 | 19 | Ойындар арқылы мәселені шешу                                   | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                  | 1 | 20 | 02 | 24 | ж |  |
| 6<br>8 | 20 | Ойындар арқылы мәселені шешу                                   | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                  | 1 | 21 | 02 | 24 | ж |  |
| 6<br>9 | 21 | Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу               | 1 | 23 | 02 | 24 | ж |  |
| 7<br>0 | 22 | Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу               | 1 | 24 | 02 | 24 | ж |  |
| 7<br>1 | 23 | Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу               | 1 | 28 | 02 | 24 | ж |  |
| 7<br>2 | 24 | Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 01 | 03 | 24 | ж |  |
| 7<br>3 | 25 | Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 05 | 03 | 24 | ж |  |
| 7<br>4 | 26 | Әділ ойын және ынтымақтастық                                   | 6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу                 | 1 | 06 | 03 | 24 | ж |  |
| 7<br>5 | 27 | Әділ ойын және ынтымақтастық                                   | 6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу                 | 1 | 12 | 03 | 24 | ж |  |
| 7<br>6 | 28 | Әділ ойын және ынтымақтастық                                   | 6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу                 | 1 | 13 | 03 | 24 | ж |  |

|                     |   |    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |   |    |    |    |    |  |
|---------------------|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--|
| 77                  | 7 | 29 | Әділ ойын және ынтымақтастық                                                                                                                               | 6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу                                                                                         | 1 | 15 | 03 | 24 | 25 |  |
| 78                  | 8 | 30 | Әділ ойын және ынтымақтастық                                                                                                                               | 6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу                                                                                         | 1 | 19 | 03 | 24 | 25 |  |
| 4-тоқсан (24 сағат) |   |    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |   |    |    |    |    |  |
| 79                  | 7 | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br>Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту                                                                                 | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                        | 1 | 02 | 04 | 24 | 25 |  |
| 80                  | 8 | 2  | Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту<br><b>Ө.Қ.Н</b> Қала (поселке) қауіп көзі                                                               | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                        | 1 | 03 | 04 | 24 | 25 |  |
| 81                  | 8 | 3  | Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту                                                                                                         | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану       | 1 | 05 | 04 | 24 | 25 |  |
| 82                  | 8 | 4  | Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену.<br><b>Ө.Қ.Н</b> Жаралану және жарақат алу және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 | 09 | 04 | 24 | 25 |  |
| 83                  | 8 | 5  | Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену.                                                                                                      | 6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 | 10 | 04 | 24 | 25 |  |
| 84                  | 8 | 6  | Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену.<br><b>Ө.Қ.Н</b> Климат ауыстыру                                                                      | 6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1 | 12 | 04 | 24 | 25 |  |
| 85                  | 8 | 7  | Тактикалық іс әрекеттердің негіздері.                                                                                                                      | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                      | 1 | 16 | 04 | 24 | 25 |  |
| 86                  | 8 | 8  | Тактикалық іс әрекеттердің негіздері.                                                                                                                      | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                      | 1 | 17 | 04 | 24 | 25 |  |

|        |                                                                         |    |                                         |                                                                                                                                 |   |    |    |    |   |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|--|
| 8<br>7 | 8-бөлім. Жүгіру секіру<br>лақтыру дағдыларын<br>жақсарту.<br>(10 сағат) | 9  | Тактикалық іс әрекеттердің негіздері.   | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу         | 1 | 19 | 04 | 24 | ж |  |
| 8<br>8 |                                                                         | 10 | Тактикалық іс әрекеттердің негіздері.   | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу         | 1 | 23 | 04 | 24 | ж |  |
| 8<br>9 |                                                                         | 11 | Өз ойындарын қайта қарау және көрсету.  | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                   | 1 | 24 | 04 | 24 | ж |  |
| 9<br>0 |                                                                         | 12 | Өз ойындарын қайта қарау және көрсету.  | 6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу | 1 | 26 | 04 | 24 | ж |  |
| 9<br>1 |                                                                         | 13 | Өз ойындарын қайта қарау және көрсету.  | 6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу | 1 | 30 | 04 | 24 | ж |  |
| 9<br>2 |                                                                         | 14 | Өз ойындарын қайта қарау және көрсету.  | 6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу | 1 | 03 | 05 | 24 | ж |  |
| 9<br>3 |                                                                         | 15 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу           | 1 | 04 | 05 | 24 | ж |  |
| 9<br>4 |                                                                         | 16 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну  | 1 | 07 | 05 | 24 | ж |  |
| 9<br>5 |                                                                         | 17 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну  | 1 | 08 | 05 | 24 | ж |  |
| 9<br>6 |                                                                         | 18 | Қозғалысты дене қыздыру элементтері.    | 6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу                            | 1 | 10 | 05 | 24 | ж |  |
| 9<br>7 |                                                                         | 19 | Қозғалысты дене қыздыру элементтері.    | 6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тандай білу                                      | 1 | 14 | 05 | 24 | ж |  |

