



Қызыл орта білім  
іні директоры  
Төлегенов  
2023 жыл

ТЕКСЕРІЛДІ ОДЖО  
Қ. Маумов  
«19» 08 2023 жыл

ӘБ отырысында қаралды:  
Хаттама № 1  
ӨБЖ Н.Набиев «15» 08 2023 жыл

## Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Сыныбы: 3-4-7-9-10-11.

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Н.Набиев

2023-2024 оқу жылы.

Күнітібелік-тақырыптық жоспар  
7-сынып

Аптасына 3 сағат жылына 102 сағат,

Рет саны	Рет саны	Тақырыптар/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқу мақсаты	Сағат саны	Мерзімі		түзетулер
<b>7.1. бөлім Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жетілдіру.</b>							
1	1	Сабақтағы қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру (ӨҚН) Су тасқыны болған жағдайда	7.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1		04.09.23	
2	2	Қысқа қашықтыққа жүгіру (ӨҚН) Орман мен дала өрті		1		05.09.23	
3	3	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар		1		06.09.23	
4	4	Орта және алыс қашықтықтарға жүгіру		1		11.09.23	
5	5	Орта және алыс қашықтықтарға жүгіру		1		12.09.23	
6	6	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	7.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тиісетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау 7.3.2.2. Дене жаттығуларын ың алдында жалпы қыздыру жаттығуларын жасау және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларын ың құрамын көрсету	1		13.09.23	
7	7	Секіру және оның түрлері		1		18.09.23	
8	8	Секіру және оның түрлері	7.1.2.2 Қимыл- қозғалыс комбинациялар ын және олардың кейбір дене жаттығуларынд ағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау	1		19.09.23	
9	9	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар		1		20.09.23	
10	10	Әр түрлі снарядтарды лақтырулар және серпулер		1		25.09.23	
11	11	Әр түрлі снарядтарды лақтырулар және серпулер	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл- қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		26.09.23	
12	12	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар		1		27.09.23	
13	13	Эстафеталықжүгірудітүрлендіру		1		02.10.23	
14	14	Эстафеталықжүгірудітүрлендіру	7.3.5.5 Басқа адамдардың дене жаттығуларын ың тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		03.10.23	
15	15	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар		1		04.10.23	
<b>7.2. бөлім Командалық спорт ойындары арқылы өзара әрекеттестік</b>							
16	16	Ойын техникасын жақсарту (ӨҚН) Құрылыстағы апаттар мен төтенше жағдай.	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		09.10.23	
17	17	Ойын техникасын жақсарту(ӨҚН) Құрылыстағы апаттар мен төтенше жағдай.	7.1.3.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі	1		10.10.23	

төтенше жағдай.		дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау			
18	Жан-жақты даму сабағы. Үстел теннисінің шығу тарихы және Қалақшаны ұстау тәсілдері	7.2.4.4 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	11.10.23	
19	Спорт ойындарындағы тактикалық-әрекеттер	7.1.2.2 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау	1	16.10.23	
20	Спорт ойындарындағы тактикалық-әрекеттер	7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	17.10.23	
21	Жан-жақты даму сабағы. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	13.10.23	
22	Көшбасшылық дағдылар және командада жұмыс істеу дағдылары			23.10.23	
23	Көшбасшылық дағдылар және командада жұмыс істеу дағдылары			24.10.23	
24	Жан-жақты даму сабағы. Үстел теннис. Доп беру (подача)	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	24.10.23	
25	Ұлттық ойын тоғызқұмалақ			06.11.23	
26	Ұлттық ойын тоғызқұмалақ	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	07.11.23	
27	Жан-жақты даму сабағы. Шабуылға қарсы тұр тактикасы			08.11.23	
2-тоқсан (21 сағат)					
7.3. бөлім Когнитивтік дағдылар және гимнастика арқылы денені басқару дағдылары					
28	Қауіпсіздік техникасы. Саптық жаттығуларды зерттеу (ӨҚН) Ауаға қатты залал келтіретін апаттар.	7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	13.11.23	
29	Саптық жаттығуларды зерттеу (ӨҚН) Ауаға қатты залал келтіретін апаттар.			14.11.23	
30	Жан-жақты даму сабағы. Шахмат ойынының тарихы және шахмат тастары, жүру ережелері			15.11.23	
31	Акробатикалық элементтер кешені	7.3.2.2 Дене жаттығуларының алдында жалпы қыздыру	1	20.11.23	

32	5	Акробатикалық элементтер кешені	жаттығуларын жасау және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларын	1	21.11.23
33	6	Жан-жақты даму сабағы. Фигуралар қозғалысы	7.1.2.2 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларында ағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау	1	22.11.23
34	7	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулардың түрлері	7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларын ын қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалайбілу	1	27.11.23
35	8	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулардың түрлері	7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	28.11.23
36	9	Жан-жақты даму сабағы. Ферзі королге қарсы	7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	29.11.23
37	10	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулардың түрлері		1	04.12.23
38	1	Орындау үдерісі және топтарда бағалау		1	05.12.23
39	12	Жан-жақты даму сабағы. Екі піл королге қарсы		1	06.12.23
40	13	Орындау үдерісі және топтарда бағалау		1	11.12.23
41	14	Орындау үдерісі және топтарда бағалау		1	12.12.23
42	15	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	13.12.23

#### 7.4. бөлім Қазақтың ұлттық және зияткер ойындары

43	16	Қазақ ұлттық ойындары (ӨКН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етекесі	7.2.7.7 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастық а жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу.	1	19.12.23
44	17	Қазақ ұлттық ойындары	7.2.3.3 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	19.12.23
45	18	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	7.3.5.5 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	20.12.23
46	19	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары		1	25.12.23
47	20	Зияткерлік ойындар	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін	1	26.12.23

48	21	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	колдана білу	1	27.12.23	
7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну						
3-тоқсан (30 сағат)						
7.5. бөлім Шаңғы /Кросс/ Коньки дайындығы))						
49	1	Қауіпсіздік техникасы. Сәйкес келетін әрекет түрлері үшін ширату және қалпына келу техникалары (ӨҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі	7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	08.01.24	
50	2	Сәйкес келетін әрекет түрлері үшін ширату және қалпына келу техникалары (ӨҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі		1	09.01.24	
51	3	Жан-жақты даму сабағы. Тоғызқұмалақ ойынының тарихы	7.3.2.2 Дене жаттығуларының алдында жалпы қыздыру жаттығуларын жасау және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	10.01.24	
52	4	Күші және төзімділікті жақсартуға бағытталған қозғалыс әрекеттері		1	15.01.24	
53	5	Күші және төзімділікті жақсартуға бағытталған қозғалыс әрекеттері		1	16.01.24	
54	6	Жан-жақты даму сабағы. Тоғызқұмалақ ойындарының жайлы түсінік	7.3.1.1 Өзінің денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	17.01.24	
55	7	Кедергілерден өтуге арналған арнайы-ерекше жаттығулар	7.1.4.4 Қимыл- қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	22.01.24	
56	8	Кедергілерден өтуге арналған арнайы-ерекше жаттығулар	7.1.3.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	23.01.24	
57	9	Жан-жақты даму сабағы. Тоғызқұмалақ жүрісінің түрлері	7.3.3.3 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	24.01.24	
58	10	Командалық әрекет және ойындардағы көшбасшылық		1	29.01.24	
59	11	Командалық әрекет және ойындардағы көшбасшылық		1	30.01.24	
60	12	Жан-жақты даму сабағы. Тоғызқұмалақ. Тұздық немесе тұзды үй	7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	31.01.24	

7.6. бөлім Қызықты және команда түзуші ойындар

61	13	Командалық әрекет және ойындардағы көшбасшылық (ОҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі	Командалық әрекет және ойындардағы көшбасшылық (ОҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі	1	05.02.24
62	14	Командалық әрекет және ойындардағы көшбасшылық (ОҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі	Командалық әрекет және ойындардағы көшбасшылық (ОҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі	1	06.02.24
63	15	Жан-жақты даму сабағы. Тоғықұмалак. Жүрісті есептеу	Жан-жақты даму сабағы. Тоғықұмалак. Жүрісті есептеу	1	07.02.24
64	16	Ойынарқылыпроблемалардышешу дағдыларынжетілдіру	Ойынарқылыпроблемалардышешу дағдыларынжетілдіру	1	12.02.24
65	17	Ойынарқылыпроблемалардышешу дағдыларынжетілдіру	Ойынарқылыпроблемалардышешу дағдыларынжетілдіру	1	13.02.24
66	18	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	1	14.02.24
67	19	Баламалы ойын жағдайларын құру	Баламалы ойын жағдайларын құру	1	19.02.24
68	20	Баламалы ойын жағдайларын құру	Баламалы ойын жағдайларын құру	1	20.02.24
69	21	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	1	21.02.24
70	22	Баламалыойынжағдайларынқұру	Баламалыойынжағдайларынқұру	1	26.02.24
71	23	Баламалыойынжағдайларынқұру	Баламалыойынжағдайларынқұру	1	27.02.24
72	24	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	1	28.02.24
73	25	Топтардақызықтыойындаржасау	Топтардақызықтыойындаржасау	1	04.03.24
74	26	Топтардақызықтыойындаржасау	Топтардақызықтыойындаржасау	1	05.02.24
75	27	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	1	06.02.24
76	28	Топтардақызықтыойындаржасау	Топтардақызықтыойындаржасау	1	11.02.24
77	29	Топтардақызықтыойындаржасау	Топтардақызықтыойындаржасау	1	12.02.24
78	30	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	1	13.02.24

4-тоқсан (24 сағат)

7.7 бөлім Шабуылдау ойындарында дағдыларды және түсінікті дамыту

79	1	Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдайларында допты менгеру техникасы (ОҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі	Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдайларында допты менгеру техникасы (ОҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі	1	19.03.24
----	---	--	--	---	----------

80	алғашқы көмек көрсету етежесі. Ойын жағдайларында допты меңгеру техникасы(ӨҚН) Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету етежесі.	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	19.03.24
81	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	7.1.2.2 Қимыл- қозғалыс комбинациялары н және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау	1	20.03.24
82	Кеңістікте бағдарлану және допты беру дағдыларын дамыту	7.2.4.4 Дене жаттығулары аясындағы іс- әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	
83	Кеңістікте бағдарлану және допты беру дағдыларын дамыту		1	
84	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	
85	Кеңістікте бағдарлану және допты беру дағдыларын дамыту		1	
86	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, Командалық	7.2.8.8 Түрлі қимыл- қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	
87	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар		1	
88	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық	7.1.6.6 Түрлі қимыл-қозғалыс белсенділігін орындауды сынақтан өткізу кезіндегі қауіп- қатерді білу және алдын алу	1	
89	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық		1	
90	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар	7.8. бөлім Жеңіл атлетика арқылы белсендімірсалты	1	
91	Жеке шабуылдау ойындарын әзірлеу және өткізу		1	
92	Жеке шабуылдау ойындарын әзірлеу және өткізу	7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	
93	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар		1	
94	Қауіпсіздік техникасы. Сауықтыру жүгіруі(ӨҚН) Салауатты өмір салты туралы тусінік.	7.2.5.5 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	
95	Сауықтыру жүгіруі (ӨҚН) Салауатты өмір салты туралы тусінік.		1	
96	Жан-жақты даму сабағы. Спорттық ойындар		1	

97	19	Белгілерге лездік жауап әрекеттері бар ойындар	7.3.3.3 Түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу;	1			
98	20	Белгілерге лездік жауап әрекеттері бар ойындар	7.1.3.3 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1			
99	21	<b>Жан-жақты даму сабағы.</b> <b>Спорттық ойындар</b>		1			
100	22	Ширату және қалпына келу құралдары	7.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1			
101	23	Спорттық-айрықша техникаларды орындау кезінде қимылдарды жетілдіру	7.1.3.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1			
102	24	<b>Жан-жақты даму сабағы.</b> <b>Спорттық ойындар</b>	7.3.1.1 Өзінің денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1			