



«Бекітемін»  
Қ.Шаңғытбаев атындағы  
ЖОББМ директоры:  
*Ж.Д. Қуанышева*

« 08 » 2023 ж.

«Келісемін»  
Директордың  
оқу ісі жөніндегі орынбасары:

*К.Л. Аманова*  
« 31 » 08 2023 ж.

ӘБ отырысында қаралды  
Хаттама №1  
Әдістемелік бірлестік жетекшісі:

*М.Б. Саршин*  
« 31 » 08 2023 ж.

## КҮНТІЗБЕЛІК- ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

МУҒАЛІМ: Саршин М.Б.

ОБЛЫС, ҚАЛА, АУДАН, АУЫЛ: Ақтөбе облысы Әйтеке би ауданы Қарабұтақ селосы

МЕКТЕП: Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ

ПӘН: дене шынықтыру

СЫНЫП: 5<sup>АӘ</sup>

ЖЫЛДЫҚ САҒАТ САНЫ: 102

АПТА САҒАТ САНЫ: 3

## Түсінік хат

«Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» (ҚР Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы, 23.09.2022 ж. № 406 бұйрығы «Мектепке дейінгі тәрбие және оқыту, орта, арнаулы, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың тізбесін және олардың нысандарын бекіту туралы» (ҚР БҒМ 6.04.2020 ж. № 130 бұйрығы, ҚР Оқу-ағарту министрінің 17.03.2023 ж. «Қазақстан Республикасында бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» (ҚР БҒМ 8.11.2012 ж. № 500 бұйрығы, ҚР Оқу-ағарту министрінің 12.08.2022 ж. № 365 Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 16.09.2022 ж. № 399 бұйрығы, негізгі орта білім беру деңгейде «Дене шынықтыру» (5-9-сыныптар) пәндерін оқыту педагогтерге арналған оқу бағдарламаларына әдістемелік нұсқаулықтарды қолдану арқылы жүзеге асырылады.

Дене шынықтыру» білім саласының мазмұны денсаулықты нығайтуға, негізгі дене сапасын дамытуға және ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған; қозғалыс мәдениетін қалыптастыру, жалпы дамытушылық және түзету бағытындағы дене жаттығуларымен қозғалыс тәжірибесін байыту; дене шынықтыру – сауықтыру және спорттық-сауықтыру іс-әрекеттерінде дағдылар мен біліктілікке үйрету, дене шынықтыру жаттығуларын өз бетінше ұйымдастыруға негізделген.

Дене шынықтыру сабағына қатысушылардың қызметін қатаңдеттеу қажет. Бұл сабақтың сауықтыру бағытына ішінара қол жеткізеді. Білім алушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жүктемелерді саралауды сақтау қажет. Оқу процесінде өз денсаулығын нығайту және ұзақ уақыт сақтау, еңбек қызметін оңтайландыру және белсенді демалысты ұйымдастыру үшін дене шынықтыру құндылықтарын белсенді пайдалана алатын білім алушылардың жан-жақты дамыған тұлғасын қалыптастыру қамтамасыз етілуі тиіс. Жұмысқа кіріскен кезде педагог білім алушылардың денсаулық жағдайын, жынысын, физикалық дамуын, физикалық дайындығын, психикалық қасиеттерін т.б. даму ерекшеліктерін ескеруі керек.

Дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде педагогтің басты назары білім алушыларды техникалық даярлауға бағытталуы тиіс.

Білім алушы алдыңғы жаттығуда талаптарды орындағанға дейін жаттығуларды қиындату ұсынылмайды. Жаттығуларды таңдауда білім алушыларды қызықтыра отырып, жаттығуларды орындаудағы техникалық шеберліктерін өсіруге ынталандыру керек.

Дене шынықтыру сабағы кезіндегі білім алушылардың алдына қойылған міндеттердің қиындығын біртіндеп арттыру қозғалыс тұрғысынан да, қабылдау тұрғысынан да сақталуы керек.

Дене шынықтыру сабағының тиімділігі сабақты өткізу әдістемесімен ғана емес, сонымен қатар бірқатар ұйымдастырушылық шарттармен де анықталады:

-қолда бар жабдықтарды ұтымды пайдалану; -оқытудың техникалық құралдарын қолдану;

-сабақты өткізу орнының ерекшелігін есепке алу (спорт залы немесе мектеп жанындағы спорт алаңы, стадион немесе саябақ, тегіс немесе тегіс емес жер);

-сыртқы ортаның сипаты және т. б.

Сабақты ұйымдастыру үшін төмендегі жағдайларды қамтамасыз ету: 1) санитарлық-гигиеналық жағдай жасау;

2) материалдық-техникалық қамтамасыз ету;

3) сабақта айналысатын қызметті ұйымдастырудың әдісін (тәсілін) таңдау, тапсырмаларды жақсы орындауға мүмкіндік береді.

1-4-сыныптарда білім алушылар «салауатты өмір салты» ұғымын білуі, «жаман әдеттердің» не екенін түсінуі, өздерінің физикалық қасиеттерін анықтай білуі керек.

5-9-сыныптарда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бойынша тапсырмаларды орындауы (жалпы дамыту жаттығуларының әртүрлі жиынтықтарын құрастыру, дене шынықтыруға арналған жаттығуларды таңдау), спорттық ойындарда, жарыс әрекеттерінде пайдалану үшін креативті ойлауды дамыту, сонымен қатар бос уақытын ұйымдастыра білуі керек

10-11-сыныптарда оқушылардың оқу жүктемесі мен демалысын жоспарлай білуі, денені дамыту жаттығуларын таңдау, дене жаттығуларының техникасын талдау, алған білімдерін өз бетінше оқуға қолдана білу керек.

| №<br>р/с | Ауыспалы<br>тақырыптар                              | Са<br>бак<br>№ | Сабақтардың тақырыптары  | Оқудың мақсаттары   | Сағат<br>саны | Мерзімі |   | Ескер<br>тулер |
|----------|---|----------------|--|---|---------------|---------|---|----------------|
|          |   |                |  |   |               | Ә       | А |                |
| 1        | 1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту. | 1              | Қауіпсіздік ережесі.<br>Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу 30 м жүгіру<br>ӨҚН Қала (ауыл) қауіп көзі ретінде | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.  | 1             | 4.09    |   |                |
| 2        |   | 2              | Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу 3*10 м жүгіру<br>ӨҚН Апатты жағдайдағы тұрғын үйдегі төтенше жағдай       | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.  | 1             | 6       |   |                |
| 3        |   | 3              | Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру<br>ӨҚН Көліктегі төтенше жағдай                              | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.  | 1             | 6       |   |                |
| 4        |   | 4              | Лақтыру техникасын үйрету<br>150гр допты лақтыру<br>ӨҚН Крименагенттік төтенше жағдай                            | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу   | 1             | 11      |   |                |
| 5        |   | 5              | Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету<br>Бір орыннан ұзындыққа секіру                 | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну  | 1             | 13      |   |                |
| 6        |   | 6              | Топтық эстафеталық жұмыс<br>Эстафетаға 4x60 жүгі   | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну  | 1             | 13      |   |                |
| 7        |   | 7              | Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету<br>800 метрге жүгіру   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау  | 1             | 18      |   |                |
| 8        |   | 8              | Алыс қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету<br>2000 м жүгіру  | 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      |   |                |
| 9        | 2-бөлім Спорт ойындары<br>Футбол                    | 1              | Футбол. Ойын ережелері   | 5.2.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну | 1             | 20      |   |                |

|    |  |   |   |   |   |      |  |  |
|----|--|---|---|---|---|------|--|--|
| 10 |  | 2 | Футбол. Алаңдағы қозғалыстар .<br>ӨҚН. Табиғаттағы төтенше жағдай.    | 5.2.2.2. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.  | 1 | 25   |  |  |
| 11 |  | 3 | Футбол. Қақпашы ойыны   | 5.2.3.3 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау  | 1 | 27   |  |  |
| 12 |  | 4 | Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері                                     | 5.2.4.4 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау  | 1 | 27   |  |  |
| 13 |  | 5 | Футбол. Шабуылда ойнау техникасы                                      | 5.2.6.6. аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау                                  | 1 | 2.10 |  |  |
| 14 |  | 6 | Футбол. Айып добын орындау  | 5.2.7.7 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау                                   | 1 | 4    |  |  |
| 15 |  | 7 | Футбол. Пенальти орындау  | 5.2.8.8. аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау                                  | 1 | 4    |  |  |
| 16 |  | 8 | Футбол.Командалық қорғаныс<br>ӨҚН. Климатографиялық жағдайдағы ауысым | 5.2.9.9 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу   | 1 | 9    |  |  |
| 17 |  | 9 | Футбол. Екі жақты ойын  | 5.2.10.10 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау | 1 | 11   |  |  |
| 18 | Спорт ойындары Волейбол  | 1 | Волейбол. Ойын ережелері  | 5.2.1.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу   | 1 | 11   |  |  |
| 19 |  | 2 | Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.                                       | 5.2.2.2. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу   | 1 | 16   |  |  |
| 20 |  | 3 | Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)                        | 5.2.3.3 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну  | 1 | 18   |  |  |
| 21 |  | 4 | Волейбол. Допты төменнен қабылдау.                                    | 5.2.4.4 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну  | 1 | 18   |  |  |
| 22 |  | 5 | Волейбол. Допты төменнен қабылдау.                                    | 5.2.5.5 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну  | 1 | 23   |  |  |
| 23 | 3-бөлім Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сын тұрғыдан ойлау 8 сағат | 1 | Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу   | 1 | 6,11 |  |  |

|    |  |   |  |  |   |    |  |  |
|----|--|---|--|--|---|----|--|--|
| 24 |  |   | Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Саптағы жаттығулар   | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну | 1 | 8  |  |  |
| 25 |  |   | Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау  | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну | 1 | 8  |  |  |
| 26 |  | 9 | Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Гимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                     | 1 | 13 |  |  |
| 27 |  |   | Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау ӨҚН Күйіп қалғанда және қан кеткенде алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері.   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                     | 1 | 15 |  |  |
| 28 |  | 2 | Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау ӨҚН Күйіп қалғанда және қан кеткенде алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері.  | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                     | 1 | 15 |  |  |
| 29 |  | 3 | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау ӨҚН Табиғат жағдайынан туындаған қиындықтарда алғашқы мед.нц. Көмек көрсету ережелері. | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау        | 1 | 20 |  |  |
| 30 |  | 4 | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау  | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау                     | 1 | 22 |  |  |
| 31 | 4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары | 5 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                  | 1 | 22 |  |  |
| 32 |  | 6 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                  | 1 | 27 |  |  |
| 33 |  | 7 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                  | 1 | 29 |  |  |
| 34 |  | 8 | Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                  | 1 | 29 |  |  |

|    |  |   |  |  |   |      |  |  |
|----|--|---|--|--|---|------|--|--|
| 35 |  | 1 | Қазақтың ұлттық ойындары<br>Тоғызқұмалақ ойыны   | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау  | 1 | 4,12 |  |  |
| 36 |  | 2 | Қазақтың ұлттық ойындары<br>Тоғызқұмалақ ойыны   | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу   | 1 | 6    |  |  |
| 37 |  | 3 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістің түрлері | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу   | 1 | 6    |  |  |
| 38 |  | 4 | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Ойын ережелері  | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 11   |  |  |
| 39 |  | 5 | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы                                | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 13   |  |  |
| 40 |  | 6 | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері                | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 13   |  |  |
| 41 |  | 7 | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау                             | 5.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу   | 1 | 18   |  |  |
| 42 |  | 1 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану Баскетбол. Допты торға тастау                          | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау   | 1 | 20   |  |  |
| 43 |  | 2 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері            | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау   | 1 | 20   |  |  |
| 44 |  | 3 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері            | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау   | 1 | 25   |  |  |
| 45 |  | 4 | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын                                 | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу  | 1 | 27   |  |  |
| 46 |  | 5 | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын                                 | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу  | 1 | 27   |  |  |

|    |   |    |  |   |   |      |  |  |
|----|---|----|--|---|---|------|--|--|
|    |   |    | туындаған кындықтарда алғашқы<br>мед. Көмек көрсету ережелері.   |   |   |      |  |  |
| 48 |   | 7  | Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Алма кезек екі адымды жүріс  | 5.5.1.2 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу;        | 1 | 10   |  |  |
| 49 |   | 1  | Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Бір мезгілді бір адымды жүріс <b>ӨҚН</b> . Табиғат жағдайынан                      | 5.5.1.4 Дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау | 1 | 15   |  |  |
| 50 |   | 2  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары. Конький тәсілімен қозғалу. <b>ӨҚН</b> . Жарақат алғанда алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері | 5.5.2.5 Өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу;   | 1 | 17   |  |  |
| 51 |   | 3  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары Конький тәсілімен қозғалу. <b>ӨҚН</b> . Жарақат алғанда алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері  | 5.5.2.6 Өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу;   | 1 | 17   |  |  |
| 52 |   | 4  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары. Шырша тәсілмен қырға көтерілу   | 5.5.2.7 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                 | 1 | 22   |  |  |
| 53 |   | 5  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары Конький тәсілімен қозғалу.   | 5.5.2.8 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                 | 1 | 24   |  |  |
| 54 |   | 6  | Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. Соқа тәсілімен тоқтау  | 5.5.3.9 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу;                                   | 1 | 24   |  |  |
| 55 |   | 7  | Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар 2000м шаңғымен жүгіріп өту  | 5.5.3.10 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу;                                  | 1 | 29   |  |  |
| 56 |   | 8  | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық (Волейбол. Ойын ережелері)   | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                               | 1 | 31   |  |  |
| 57 |   | 9  | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық (Волейбол. Ойын ережелері)   | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                               | 1 | 31   |  |  |
| 58 | <b>6-бөлім. Бірлескен іс-әрекеттегі ойын- сауық ойындары.</b> | 10 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық (Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.   | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                               | 1 | 5,02 |  |  |

|    |    |   |  |   |      |  |  |
|----|----|---|--|---|------|--|--|
| 59 | 1  | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.                     | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу  | 1 | 7    |  |  |
| 60 | 2  | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру. | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу  | 1 | 7    |  |  |
| 61 | 3  | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)      | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну   | 1 | 12   |  |  |
| 62 | 4  | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері      | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну   | 1 | 14   |  |  |
| 63 | 5  | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері              | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну   | 1 | 14   |  |  |
| 64 | 6  | Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допты қабылдау әдістері                         | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу  | 1 | 19   |  |  |
| 65 | 7  | Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допты қабылдау әдістері                         | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу  | 1 | 21   |  |  |
| 66 | 8  | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Ойын ережелері   | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 21   |  |  |
| 67 | 9  | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы                             | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 26   |  |  |
| 68 | 10 | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері             | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 28   |  |  |
| 69 | 1  | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау                          | 5.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу   | 1 | 28   |  |  |
| 70 | 2  | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері             | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 | 4,03 |  |  |



|    |   |    |   |   |   |      |  |  |
|----|---|----|---|---|---|------|--|--|
| 71 |   | 3  | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері   | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану                            | 1 | 6    |  |  |
| 72 |   | 4  | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері   | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану                            | 1 | 6    |  |  |
| 73 |   | 5  | Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері   | 5.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану                            | 1 | 11   |  |  |
| 74 |   | 6  | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану Баскетбол. Допты торға тастау   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау  | 1 | 13   |  |  |
| 75 |   | 7  | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану Баскетбол. Допты торға тастау   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау  | 1 | 13   |  |  |
| 76 |   | 8  | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау  | 1 | 18   |  |  |
| 77 |   | 9  | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын  | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу   | 1 | 20   |  |  |
| 78 |   | 10 | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын  | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу   | 1 | 20   |  |  |
| 79 | 7-бөлім . Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету | 1  | Қауіпсіздік ережесі Ойын кезінде допты иелену Футбол. Ойын ережелері ӨҚН Әсерлі мықты улы заттардануланғанда алғашқы медпц. Көмек көрсету ережелері | 5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну | 1 | 1,04 |  |  |
| 80 |   | 2  | Ойын кезінде допты иелену. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар ОҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.       | 5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну | 1 | 3    |  |  |

|    |  |   |  |  |   |    |  |  |
|----|--|---|--|--|---|----|--|--|
| 81 |  | 3 | Ойын кезінде допты иелену Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік. | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.   | 1 | 3  |  |  |
| 82 |  | 4 | Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Қақпашының ролі  | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау   | 1 | 8  |  |  |
| 83 |  | 5 | Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері                                   | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау   | 1 | 10 |  |  |
| 84 |  | 6 | Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Допты баспен ұру түрлері                                     | 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну | 1 | 10 |  |  |
| 85 |  | 7 | Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері                                   | 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну | 1 | 15 |  |  |
| 86 |  | 8 | Жеке және командалық ойын әрекеттері Футбол. Шабуылда ойнау техникасы  | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау                                  | 1 | 17 |  |  |
| 87 |  | 1 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру.                | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу  | 1 | 17 |  |  |
| 88 |  | 2 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)                     | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну   | 1 | 22 |  |  |
| 89 |  | 3 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері                     | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну   | 1 | 24 |  |  |
| 90 |  | 4 | Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері                             | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну   | 1 | 24 |  |  |
| 91 |  | 1 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау  | 1 | 29 |  |  |
| 92 |  | 2 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау  | 1 | 1  |  |  |
| 93 |  | 3 | Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау  | 1 | 1  |  |  |

|     |  |   |  |   |   |    |  |  |
|-----|--|---|--|---|---|----|--|--|
| 94  |  | 4 | Қазақтың ұлттық ойындары<br>Тоғызқұмалақ ойыны   | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                             | 1 | 6  |  |  |
| 95  | 8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу (8 сағат | 1 | Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 60 м жүгіру                      | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу                                       | 1 | 8  |  |  |
| 96  |  | 2 | Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 200 м жүгіру                     | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну      | 1 | 8  |  |  |
| 97  |  | 3 | Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 800 м жүгіру                     | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну      | 1 | 13 |  |  |
| 98  |  | 4 | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Бір орыннан ұзындыққа секіру          | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу | 1 | 15 |  |  |
| 99  |  | 5 | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. 150 г кіші допты. қашықтыққа лақтыру | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу | 1 | 15 |  |  |
| 100 |  | 6 | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанаға лақтыру     | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу | 1 | 20 |  |  |
| 101 |  | 7 | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Эстафета 4x60 м                       | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу | 1 | 22 |  |  |
| 102 |  | 8 | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Эстафеталық ойындар                   | 5.3.1.1. денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну  | 1 | 22 |  |  |