

Қазақстан Республикасы
Түркістан облысы
Келес ауданы
«№5 жалпы орта білім беретін мектебі»
Коммуналдық мемлекеттік мекемесі

«Бекітемін»
Мектеп директорының
м.у.а. Н.Білял



« » 2023 ж.

«Бекітемін»
Оқу ісінің меңгерушісі
Ж.Алдашов



«01» 03 2023 ж.

ӘБ жетекшісі
Г.Егемкулов



« » 2023 ж.

**Дене шынықтыру пәні бойынша
ұзақ мерзімді жоспар. 7**

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: А.Жусипов

Абай ауылы.
2023 – 2024 оқу жылы.

		шаралар. Бүктікке секіру әдістері	және көрсете білу						
10	10	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет тозымдылығын дамыту. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	21				
11	11	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет тозымдылығын дамыту. 150 г кіші допты нысанға лақтыру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	26				
12	12	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет тозымдылығын дамыту. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	27				

2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс(12 сағат)

13	13	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Ойын ережелерін еске түсіру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	28				
14	14	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Ойын техникасының элементтері.	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	3				
15	15	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты ойынында беру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	4				
16	16	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты екі қолмен алып жүру әдісі	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	5				
17	17	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допқа иелік ету. Допсыз қозғалыстар.	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	11				
18	18	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Корғаныста ойнау техникасы	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және баалама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	12				
19	19	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты бір орыннан торға тастау	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және баалама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	14				
20	20	Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	18				
21	21	Ойын құрылымы. Допты торға екі алым жасап тастау	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	19				
22	22	Жарыс ойынының ұйымдастыру Кіші баскетбол алаңында жылдамдықта ойнау	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай	1	24				

23		23	Жарыс ойынын ұйымдастыру Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білулі көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	26	10					
24		24	Жарыс ойынын ұйымдастыру. Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-арекеттерімен байланысты білімді	1	4	11					
4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (3 сағат)												
25		25	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	8	11					*4- Тарау: +3 сағат
26		26	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	9	11					
27		27	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	14	11					

2-тоқсан
18 сағат

3-бөлім Гимнастикалық элементтер және оның түрлері(16 сағат)

28		1	Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Салпық жаттығулар ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізугі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің жүрделі мәселелерін түсіне білу	1	15	11					
29		2	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Бөрене үстінде тепе теңдік сақтау жаттығулары. ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	16	11					
30		3	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.. Өрмелеу, Арканға жылдам өр-мелеу ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	21	11					
31		4	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Теппе теңдік және секіру. Қатар кермеде жасалатын жаттығулар	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	22	11					

32	5	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тене теңдік және секіру. Кіші аттын биіктігі 120 см секіру	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	23				
33	6	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тене теңдік және секіру. Кіші аттын биіктігі 120 см секіру	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	28	11			
34	7	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жинақтығы. Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	29	11			
35	8	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жинақтығы. Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	30	11			
36	9	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жинақтығы. Гимнастикалық сырлықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	5	12			
37	10	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жинақтығы. Гимнастикалық сырлықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	6	12			
38	11	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жинақтығы. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	4	12			
39	12	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	12	12			
40	13	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	13	12			
41	14	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	14	12			
42	15	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	18	12			
43	16	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	20	12			

44	17	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	8/2					*4- Тарау: -6 сағат
45	18	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	8/2 1/2					

3-ТОҚСАН

30 САҒАТ

5-бөлім Көркем гимнастика, кросс дайындығы.(12 сағат)

46	1	Қатысушылардың жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерін дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨКН	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуге мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	24					
47	2	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерін дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨКН	8.3.2.1 денемен қозғалу және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну		28					
48	3	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерін дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨКН	8.3.2.1 денемен қозғалу және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну		9					
49	4	Айнауды жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздыру, қалыпқа келу техникасы ӨКН	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін және басты үлгісімен көрсету		10					
50	5	Айнауды жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздыру, қалыпқа келу техникасы	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін және басты үлгісімен көрсету	1	11					
51	6	Айнауды жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзін және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	16					
52	7	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. Гимнастикалық секіріспен секіру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	14					
53	8	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. Гимнастикалық секіріспен секіру	8.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атапта тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	18					

54	9	Әр түрлі келерілдерден жүтіру: 30 м келерілдер арқылы жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқару тигісетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	23	01			
55	10	Әр түрлі келерілдерден жүтіру: 30 м келерілдер арқылы жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқару тигісетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	24	01			
56	11	Әр түрлі келерілдерден жүтіру: 3x10 м жылдамдыққа жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқару тигісетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	25	01			
57	12	Әр түрлі келерілдерден жүтіру: 3x10 м жылдамдыққа жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқару тигісетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	30	01			
6-бөлім Командалық ойын-бәсесінді қозғалыстың іс-әрекеті, 18 сағат									
58	13	Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойын ережелері	8.3.4.1. денеуақыққа кері әсерін тигізуі мүмкін келуін-көтерілі төмендету, сондай-ақ техника күшсізді бойынша техника күшсіздігінің күрәсі мәселелерін түсіне білу	1	31	01			
59	14	Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың қозғалыстары	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі керсету және қолдана білу	1	1	02			
60	15	Ойын кезіндегі қозғалыс дамыту. Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен таңдалған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	6	02			
61	16	Ойын кезіндегі қозғалыс дамыту. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	7	02			
62	17	Ойын кезіндегі қозғалыс дамыту. Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	8	02			
63	18	Ойын кезіндегі қозғалыс дамыту. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	13	02			
64	19	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1 қолдағы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	14	02			
65	20	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1 қолдағы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	15	02			

66	21	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	8.2.3.1 қолдайла оқып үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	20				
67	22	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағыла жолдарын ұсыну	1	21				
68	23	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағыла жолдарын ұсыну	1	22				
69	24	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағыла жолдарын ұсыну	1	23				
70	25	Серпектікті, тап-қырдылықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	28				
71	26	Серпектікті, тап-қырдылықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	29				
72	27	Серпектікті, тап-қырдылықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	5				
73	28	Серпектікті, тап-қырдылықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қозғалыстар	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	6				
74	29	Серпектікті, тап-қырдылықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	4				
75	30	Серпектікті, тап-қырдылықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	12				

4-тоқсан
27 сағат

7-бөлім Командалық ойынның негізгі дағдысы (12 сағат)

76	1	Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ережелері ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	8.3.4.1 денсаулыққа зәрі әсерін тигізуге мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	13	03			
----	---	---	---	---	----	----	--	--	--

77	2	Ойын техникасы. Футбол. ОҚН Алаңдағы қозғалыстар Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл-арекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	14	03				
78	3	Ойын тактикасы. Футбол. Қақпашының ролі. ОҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсініру және көрсете білу	1	19	03				
79	4	Ойын тактикасы. Футбол. Доппен алаңдап оту тәсілдері ОҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсініру және көрсете білу	1	20	03				
80	5	Ойын тактикасы. Футбол. Допты баспен ұру түрлері	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-арекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	2	04				
81	6	Ойын тактикасы. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-арекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	3	04				
82	7	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Шабуылдағы ойнау техникасы	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	4	04				
83	8	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Допты қақпаға бағыттау	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	8	04				
84	9	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Допты бір екпімен тегіп жарысу	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	10	04				
85	10	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Айып добын орындау	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	11	04				
86	11	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Екі жақты ойын	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимылдықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу	1	16	04				
87	12	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Екі жақты ойын	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимылдықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу	1	17	04				
8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысы арқылы денсаулықты нығайту(12 сағат)										
88	13	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. 200 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің	1	18	04				

			күресі мәселелерін түсіне білу					
89	14	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру 400 м жүгіру	8.3.4.1 денеулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күресі мәселелерін түсіне білу	1	23			
90	15	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. Кросс 6 минутқа жүгіру	8.3.4.1 денеулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күресі мәселелерін түсіне білу	1	24	04		
91	16	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Эстафета 4x60 м ойын	8.2.5.1 оңын және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	25	04		
92	17	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. 1000 м жүгіру	8.2.5.1 оңын және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	30	04		
93	18	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Ұзақ қашықтыққа жүгіру	8.2.5.1 оңын және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	2	05		
94	19	Секіру фазаларын қолдану. Бір орыннан ұзындыққа секіру	8.3.3.1 түрлі және жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағата тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	3	05		
95	20	Секіру фазаларын қолдану. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	8.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағата тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	8	05		
96	21	Секіру фазаларын қолдану. Ыңкірекке секіру дәстүрі	8.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағата тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	10	05		
97	22	Лақтырудағы құрамдастығы. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	14	05		
98	23	Лақтырудағы құрамдастығы 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	15	05		
99	24	Лақтырудағы құрамдастығы. 150 г кіші допты нәсанға лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	16	05		
4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (3 сағат)								
100	25	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	21	05		*4- Тарау: +3 сағат
101	26	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	22	05		
102	27	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	23	05		

Қазақстан Республикасы
Түркістан облысы
Келес ауданы
«№5 жалпы орта білім беретін мектебі»
Коммуналдық мемлекеттік мекемесі

«Бекітемін»
Мектеп директорының
м.у.а. Н.Біляз
«11» 08 2023 ж.

«Бекітемін»
Оқу ісінің меңгерушісі
Ж.Алдашов
«11» 08 2023 ж.

ӘБ жетекшісі
Г.Егемкулов
«11» 08 2023 ж.

**Дене шынықтыру пәні бойынша
ұзақ мерзімді жоспар. 7^ә**

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: А.Жусипов

**Абай ауылы.
2023 – 2024 оқу жылы.**

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 8 СЫНЫПКА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

42

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескер- тулер
						А	Ә	Б	В	

1-тоқсан
27 сағат

44

1-бөлім Женіл атлетика арқылы дене саулық пен фитнес(12 сағат)

1	1	1	Кәуіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөресілік екпін. 60 м жүгіру ӨКН Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	8.3.4.1 дене саулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін кәуіп-қатерді төмендету. сондай-ақ техника кәуіпсізді бойынша техника кәуіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	1	1			
2	2	2	Төменгі сөре және сөресілік екпін. 4x10 м жүгіру ӨКН Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	8.3.4.1 дене саулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін кәуіп-қатерді төмендету. сондай-ақ техника кәуіпсізді бойынша техника кәуіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	5	5			
3	3	3	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту Эстафетаға жүгіру 4x60 м ӨКН Жарылыс және өрт алдын алуы	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	6	6			
4	4	4	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру ӨКН Жарылыс және өрт алдын алуы	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	4	8			
5	5	5	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 400 м жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жатығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	12	12			
6	6	6	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 6x10 м өрмек айнада жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жатығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	13	13			
7	7	7	Секируді дамытуда арналған іс – шаралар. Бір орынан ұзындыққа секиру.	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	14	15			
8	8	8	Секируді дамытуда арналған іс – шаралар. Жүгіріп келіп ұзындыққа секиру.	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жатығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	1	18	18			
9	9	9	Секируді дамытуда арналған іс –	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жатығуларының кешенін құру және түсіндіру	1	20	20			

13	Ойын жат дайынды қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Ойын ережелерін еске түсіру	дәлдігін бақылауды және үйкесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету
14	Ойын жат дайынды қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Ойын техникасының элементтері.	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйкесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету
15	Ойын жат дайынды қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты ойыншыға беру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйкесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету
16	Ойын жат дайынды қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты екі қолмен алып жүру әдісі	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу
17	Ойын жат дайынды қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допка иелік ету, допсыз қозғалыстар.	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу
18	Ойын жат дайынды қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау техникасы	8.2.4.1 дене жаттығулары арқылы дене іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу
19	Ойын жат дайынды қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты бір орыннан торға тастау	8.2.4.1 дене жаттығулары арқылы дене іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу
20	Ойын құрылымын. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу
21	Ойын құрылымын. Допты торға екі алым жасап тастау	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу
22	Жарыс ойынын ұйымдастыру. Кіші баскетбол алаңында жылдамдықта ойнау	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай

10	10	шапарлар, башкалар, сығару, алыстыру	және көрсетпе беру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл-аресттердің дәлдігін бақылауды және үйренімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс тапсырмаларын көрсету	1	21	22				
11	11	шапарлар, секіруге кышпен буынымен ет төмендігіне даямды, 150 см кіші бойлы қимылдарды тапсыру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл-аресттердің дәлдігін бақылауды және үйренімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс тапсырмаларын көрсету	1	21	22					
12	12	шапарлар, секіруге кышпен буынымен ет төмендігіне даямды, 150 см кіші бойлы қимылдарды тапсыру	8.1.1.1 басқа адамдардың және жаттығулардың қозғалыс-аресті бақылауды арнайы тапсырмалармен көрсету беру	1	21	22					

2-бөлім Спорт ойындары арнайы бірлескен жұмыс (2 саты)

13	13	Ойын жағдайында қабылдауды және асыру баскетбол Ойын ережелерін және түсіні	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл-аресттердің дәлдігін бақылауды және үйренімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс тапсырмаларын көрсету	1	28	29					
14	14	Ойын жағдайында қабылдауды және асыру баскетбол Ойын техникасымен жасеттер	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл-аресттердің дәлдігін бақылауды және үйренімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс тапсырмаларын көрсету	1	3	3					
15	15	Ойын жағдайында қабылдауды және асыру баскетбол Жоғары ойынмен беру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл-аресттердің дәлдігін бақылауды және үйренімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс тапсырмаларын көрсету	1	4	4					
16	16	Ойын жағдайында қабылдауды және асыру баскетбол Жоғары есі қозғалыс алып жүру дәлсі	8.1.1.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кешінісі тапсырмалар мен реттілікті түсіндіру және көрсете беру	1	5	6					
17	17	Ойын жағдайында қабылдауды және асыру баскетбол Жоғары негізгі еті, дойылы қозғалыстар	8.1.1.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кешінісі тапсырмалар мен реттілікті түсіндіру және көрсете беру	1	11	10					
18	18	Ойын жағдайында қабылдауды және асыру баскетбол Қорғаныста ойыну техникасы	8.2.4.1 және жаттығуларды асырылатын к-аресттерді оқытқындар және бағалау түсінігін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және тапқыдай беру	1	12	14					
19	19	Ойын жағдайында қабылдауды және асыру баскетбол Жоғары бір орыннан төртін тапсыру	8.2.4.1 және жаттығуларды асырылатын к-аресттерді оқытқындар және бағалау түсінігін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және тапқыдай беру	1	14	13					
20	20	Ойын құрылымы Шабуылда ойыну техникасы	8.1.2.1 кеш асырылатын қимыл-қозғалыс қимылдарын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете беру	1	18	14					
21	21	Ойын құрылымы Жоғары төртін есі асыру және тапсыру	8.1.2.1 кеш асырылатын қимыл-қозғалыс қимылдарын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете беру	1	13	18					
22	22	Жарыс ойынының ұйымдастыру Кіші баскетбол адында жылдамдықта ойыну	8.1.5.1 кеш асырылатын және жаттығулардың тактикаларын, стратегияларын және қимылдардың техникаларын анықтау және бағалау	1	24	20					

23		23	Жарыс ойынының ұйымдастыру Баскетбол. Екі жақты ойын ойыну	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	26	24				
24		24	Жарыс ойынының ұйымдастыру. Баскетбол. Екі жақты ойын ойыну	8.2.1.1 өзгерісі жағдайда жауап қаптарға білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді	1	4	24	4	10		
4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (3 сағат)											
25		25	Қазақтың халық ойындары. Топтық ойындар	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалам жолдарын ұсыну	1	8	07				
26		26	Қазақтың халық ойындары. Топтық ойындар	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалам жолдарын ұсыну	1	9	8				*4-Тарау: +3 сағат
27		27	Қазақтың халық ойындары. Топтық ойындар	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалам жолдарын ұсыну	1	14	10				
2-тоқсан 18 сағат											
3-бөлім Гимнастикалық элементтер және оның түрлері (6 сағат)											
28		1	Күштік-сәткілік ережелері Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Сәткілік жаттығулар ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің мүдделі мәселелерін түсіне білу	1	15	14				
29		2	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Бөрене үстінде теңе теңдік сақтау жаттығулары. ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.2.1 денені қызығу және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету. Сондай-ақ оның маневрлілігін түсіну	1	16	15				
30		3	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Өрмелеу. Арқанға жылап ормелеу ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіну және көрсете білу	1	21	17				
31		4	Акробатикалық жаттығуларды тәбеті: Теңе теңдік және секіру. Қаптар кермеде жасалатын жаттығулар	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіну және көрсете білу	1	22	21				

32	5	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тене теңлік және секіру. Кіші аттың биіктігі 120 см секіру	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	23	22			
33	6	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тене теңлік және секіру. Кіші аттың биіктігі 120 см секіру	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	28	24			
34	7	Сиарылтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық көрмеде жаттығулар жасау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	29	28			
35	8	Сиарылтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық көрмеде жаттығулар жасау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	30	28			
36	9	Сиарылтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық сыртықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	5	01			
37	10	Сиарылтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық сыртықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	6	05			
38	11	Сиарылтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	7	6			
39	12	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау. Гимнастика көрмеде жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	12	8			
40	13	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	13	12			
41	14	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау. Гимнастика сыртықта жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	14	13			
42	15	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	19	15			
43	16	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау. Гимнастика көрмеде жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	20	19			

44	17	Қазақтың халық ойындары. Ақын ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарас не-ерекшелігін және топсаян ету ерекшелігін көрсету және салыстыра білу	1	24	20				4.
45	18	Қазақтың халық ойындары. Тоғылау-ақсақ ойыны	8.2.6.1 жарас не-ерекшелігін және топсаян ету ерекшелігін көрсету және салыстыра білу	1	24	22				4.
					12	12				4.

2-ТОҚСАН
30 САҒАТ

5-бақыт Көркем гимнастика, спорт дайындау(12 сағат)

46	1	Қатынасты ерекше	8.3.1.1 денені талқау арқы әсерін тигізуге мүмкін келтіретін тәсілдерді таныту, сондай-ақ техника кәсіпкері болып табылатын кәсіпкерінің өзін-өзі бағалауына түсінік беру	1	24	26				
47	2	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерін дамыту. Төмендегі спорт жолы (ТСК) анықтау ОКН	8.3.2.1 денені қалыптастыру және қалыптастыру жаттығуларының әсерін көрсету, сондай-ақ оның қалыптастыруға түсінік беру		28	24				
48	3	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерін дамыту. Төмендегі спорт жолы (ТСК) анықтау ОКН	8.3.2.1 денені қалыптастыру және қалыптастыру жаттығуларының әсерін көрсету, сондай-ақ оның қалыптастыруға түсінік беру		9	9				
49	4	Ағнауды жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қалыптастыру, қалыптастыру техникасы ОКН	8.3.1.1 саусақты өмір сүтудің денсаулығын тигізетін әсерін және бағалауға мүмкіндік беретін		10	10				
50	5	Ағнауды жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қалыптастыру, қалыптастыру техникасы	8.3.1.1 саусақты өмір сүтудің денсаулығын тигізетін әсерін және бағалауға мүмкіндік беретін	1	11	12				
51	6	Ағнауды жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қалыптастыру, қалыптастыру техникасы	8.3.1.1 саусақты өмір сүтудің денсаулығын тигізетін әсерін және бағалауға мүмкіндік беретін	1	16	16				
52	7	Әр түрлі жаттығулардан таңдау. Гимнастикалық секіріспен	8.3.1.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	14	12				
53	8	Әр түрлі жаттығулардан таңдау. Гимнастикалық секіріспен	8.3.1.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	18	19				

54	9	Әр түрлі келергілерден жүтіру. 30 м келергілер арқылы жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқала тиістігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	23	23			
55	10	Әр түрлі келергілерден жүтіру. 30 м келергілер арқылы жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқала тиістігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	24	24			
56	11	Әр түрлі келергілерден жүтіру. 3x10 м жылдамдыққа жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқала тиістігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	25	26			
57	12	Әр түрлі келергілерден жүтіру. 3x10 м жылдамдыққа жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқала тиістігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	30	30			
6-бөлім Командалық ойын-белсенді қозғалыстың іс-әрекеті.18 сағат									
58	13	Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойын ережелері	8.3.4.1. денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	31	31			
59	14	Командалық көшбасшылық. Ойыншылардың қозғалыстары	8.3.2.1. көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі көрсету және қолдана білу	1	1	02			
60	15	Ойын кезіндегі үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	8.2.8.1. түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұтылған реңдерді көрсету және салыстыра білу	1	6	06			
61	16	Ойын кезіндегі үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	8.1.4.1. қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	4	2			
62	17	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	8.1.4.1. қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	8	9			
63	18	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	8.1.4.1. қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	13	13			
64	19	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1. қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	14	14			
65	20	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1. қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	15	16			

66	21	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Копияларға тосқауыл қою дәлісі	8.2.3.1 қолдағы оқып үйрену ортасын қауіпсіздігі бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс жасауларын қолдану және көрсете білу	1	20	20			
67	22	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойлау дәлелері	8.2.5.1 ойын және өткеруші шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалау жолдарын ұсыну	1	21	21			
68	23	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойлау дәлелері	8.2.5.1 ойын және өткеруші шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалау жолдарын ұсыну	1	22	23			
69	24	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	8.2.5.1 ойын және өткеруші шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалау жолдарын ұсыну	1	24	25			
70	25	Сериялық, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	26	27			
71	26	Сериялық, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	28	29			
72	27	Сериялық, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	30	31			
73	28	Сериялық, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қорғаныстар	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төресік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	32	33			
74	29	Сериялық, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төресік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	34	35			
75	30	Сериялық, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төресік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	36	37			

4-тоқсан
27 сағат

7-бөлім Командалық ойынның негізгі дағдысы(12 сағат)

76	1	Көріністік ережелер. Ойын техникасы. Футбол ойынының ережелері ОКН Салауатты өмір салты дәлелері туралы түсінік	8.3.4.1 денсаулыққа келі әсерін тигізу мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігін күресу мәселелерін түсіне білу	1	13	15	03	03		
----	---	---	--	---	----	----	----	----	--	--

77	2	Ойын техникасы. Футбол. Аяқпен қимылдар ОКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру туралы	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылау және үйлесімділікті дамытуда арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	14	19		
78	3	Ойын техникасы. Футбол. Қақпашының ролі. ОКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру туралы	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу бетпақты түрлерін және көрсетілуін	1	19	20		
79	4	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері ОКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру туралы	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу бетпақты түрлерін және көрсетілуін	1	20	02		
80	5	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері	8.2.4.1 дене жаттығулары арқылы не-әрекеттерді орындату және бағалау түрлерін құруға қажет ерекшелік мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылау болу	1	21	03		
81	6	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері	8.2.4.1 дене жаттығулары арқылы не-әрекеттерді орындату және бағалау түрлерін құруға қажет ерекшелік мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылау болу	1	3	05		
82	7	Ойын техникасы. Футбол. Шабуылдау техникасы	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық нәтижелерін анықтау және бағалау болу	1	4	09		
83	8	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық нәтижелерін анықтау және бағалау болу	1	9	10		
84	9	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс нәтижелерін туындайтын рөлдерді көрсету және салыстыру болу	1	10	12		
85	10	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс нәтижелерін туындайтын рөлдерді көрсету және салыстыру болу	1	11	16		
86	11	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимыл-қозғалыс жету және жауап қайтару болу дағдыларын жасақтау болу	1	16	17		
87	12	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимыл-қозғалыс жету және жауап қайтару болу дағдыларын жасақтау болу	1	17	18		
88	13	Ойын техникасы. Футбол. Дөңгелек алаң оу тәсілдері	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін ететін қимыл-қозғалыс, сондай-ақ техника қимыл-қозғалыс бойынша техника қимыл-қозғалыс	1	18	23		

89	14	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру 400 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника кәуіпсіздігі бойынша техника кәуіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	23	24			
90	15	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру, Кросс 6 минутқа жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника кәуіпсіздігі бойынша техника кәуіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	24	26			
91	16	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Эстафета 4x60 м ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	25	30			
92	17	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. 1000 м жүгіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	30	02			
93	18	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Ұзақ қашықтыққа жүгіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	2	03			
94	19	Секіру фазаларын қолдану. Бір орынан ұзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дене жатықтарын іс жүзінде орындау, олардың алғаша тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	3	6			
95	20	Секіру фазаларын қолдану. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дене жатықтарын іс жүзінде орындау, олардың алғаша тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	8	8			
96	21	Секіру фазаларын қолдану. Биіктікке секіру әдістері	8.3.3.1. түрлі дене жатықтарын іс жүзінде орындау, олардың алғаша тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	10	10			
97	22	Лақтырудағы құрамдастығы. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	14	14			
98	23	Лақтырудағы құрамдастығы 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	15	15			
99	24	Лақтырудағы құрамдастығы. 150 г кіші допты нысандағы лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	16	17			

4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (3 сағат)

100	25	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	81	21			
101	26	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	22	22			
102	27	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	23	24			