

«Бекітемін»  
Мектеп директоры Р.А. Исина  
«29» сәуір 2025 жыл

«Келісемін»  
оқу ісі жөніндегі орынбасары Е.Ж. Касенов  
«29» сәуір 2025 жыл

ӘБ отырысында қаралды  
хаттама № 1  
М.О. Кенжекеев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 жыл

## КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Мұғалім:

Жунусов Агыбай Орынбекович

Облыс, қала, ауданы, ауыл:

Ақмола облысы, Қорғалжын ауданы,  
Өркендеу ауылы

Мектеп, гимназия, лицей:

«Амангелді ауылының жалпы орта білім беретін мекте

Пән атауы:

Денешынықтыру

Сыныптар:

5 – 9 сыныптар

**Түсінік хат**  
**«Дене шынықтыру» пәні**

**Жоспарлау мыналарға негізделеді:** Қазақстан Республикасы оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығымен бекітілген негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.

**Үлгілік оқу бағдарламасы:** Негізгі орта білім деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 (өзгертулер мен толықтырулармен 25.10.2017 ж. № 545) бұйрығы.

Оқу бағдарламасы 2025-2026 оқу жылында әзірленіп, шығармашылық топ кеңесінің отырысында бекітіліп, сынақтан өтіп, облыстық сараптау комиссиясының отырысында қаралды және (№ 4 хаттама. 29 қазан, 2021 жыл) Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 бұйрығымен оқу жоспарына өзгертулер мен толықтырулар енгізілген нормативтік құжаттарды ескере отырып, облыс көлемінде таратуға ұсынылды.

**Әдістемелік нұсқаулық хат** «2025-2026 оқу жылында Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесінің ерекшеліктері туралы», Нұр-Сұлтан 2025.

5-9 сыныптардағы «Дене шынықтыру» пәнінің жаңартылған білім беру мазмұнының мақсаты – барлық дене жүйелерін жан-жақты дамыту, әрбір оқушыға тән дене қасиеттерін және қабілеттерін жетілдіру.

Оқу бағдарламасы оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың физикалық және психикалық денсаулығын нығайтуға, ынталарын арттыруға, оқушылардың спорттық қозғалыс дағдыларын меңгеруіне және дене қабілеттерін дамытуға бағытталған.

Оқу жоспары дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы бойынша білімді қалыптастыруды; негізгі дене қасиеттерін жетілдіру, спортқа тән дағдыларды дамыту; қарым-қатынас дағдыларын дамыту, атап айтқанда, әртүрлі көздерден алынған ақпаратты пайдалану; ойлау және зерттеу қабілеттерін дамыту; адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.

Оқу жоспары оқу жылы ішінде бағдарламаның бөлімдерін зерделеу реттілігін анықтайтын перспективалық ұзақмерзімді жоспарға сәйкес жүзеге асырылады. Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:**

| Сынып                 | Білім беру салалары мен пәндері | Жалпы жүктеме, сағат |        |                                                    |        |
|-----------------------|---------------------------------|----------------------|--------|----------------------------------------------------|--------|
|                       |                                 | Үлгілік оқу жоспары  |        | Үлгілік оқу жоспары (қысқартылған оқыту жүктемесі) |        |
|                       |                                 | Апталық              | Жылдық | Апталық                                            | Жылдық |
| Инвариантты компонент |                                 |                      |        |                                                    |        |
| 5                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 102    | 2                                                  | 68     |
| 6                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 7                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 8                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 9                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |

Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

Бұл бағдарлама мектептегі физикалық және адамгершілік тәрбиесінің біртұтас жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі түрлерінің мазмұнын көрсетеді және осы мәселелерді оқудың барлық жылдарында дәйекті түрде ретімен шешуге мүмкіндік береді. Әрбір үшінші сағат оқушылардың дене белсенділігін (спорттық және қозғалмалы ойындар) және сауықтыру процесін арттыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасының мазмұны білім беру бөлімдері бойынша ұйымдастырылған. Бөлімдер одан әрі ішкі бөлімдерге бөлінеді, олардың мазмұны белгілі бір сыныпқа арналған оқу мақсаттары түрінде беріледі.

**Пән мазмұны 3 бөлімнен тұрады:**

1. **«Қозғалыс қызметі» бөлімі:** әртүрлі спорттық қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және маневрлікті дамыту; дене жаттығуларының әртүрлі түрлерінде қозғалыс комбинацияларын және олардың бірізділігін құру және қолдану; спорттық спецификалық әдістерді орындау кезіндегі дағдылар мен қозғалыстардың бірізділігі; қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және басқалардың дағдыларын бағалау; бірқатар дене жаттығуларында тактиканы, стратегияны және құрылымдық идеяларды қолдану және бағалау; қозғалыс белсенділігіне байланысты қиындықтарды жеңу және тәуекелдерге жауап беру дағдыларын дамыту

2. **«Қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық және сыни ойлау» бөлімі:** алған білімдерін қозғалысқа байланысты немесе өзгермелі жағдайларда қолдана білуге бейімдеу; көшбасшылық және топтық жұмыс дағдыларын дамыту және қолдану; бірлескен және тиімді жұмыс істеу дағдыларының кешенін көрсету; дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламалы нұсқаларды әзірлеу ережелері мен құрылымдық әдістерін бағалау; өзінің шығармашылық қабілеттерін және басқалардың қабілеттерін сыни бағалау, балама шешімдер; жарыстың ережелері мен төрешілік ережелерін білу; жарыстар кезінде әділ ойын, патриоттық, ынтымақтастықты көрсететін мінез-құлық көрсету; қозғалыстардың әртүрлі контексттеріне байланысты рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын білу.

3. **«Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі:** жеке денсаулық және салауатты өмір салты туралы білімдерін қалыптастыру; белсенді жаттығулар мен қалпына келтіру әдістерін меңгеру; әртүрлі физикалық жүктемелердің мөлшерін анықтай білу, олардың ағзаға түсірер энергетикалық әсерін және байланысын оқып үйрену және тәжірибеде сынау; денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының ауқымында тәуекелдерді басқару стратегияларын әзірлеу және қолдану; жаттығу тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыларды қолдану.

Оқыту мақсаттары әрбір бөлімшеде бірізді түрде ұйымдастырылып, мұғалімдерге өз жұмысын жоспарлауға, оқушылардың жетістіктерін бағалауға және оқытудың келесі кезеңдері туралы хабардар етуге мүмкіндік береді.

5-9 сыныптардағы 15 сағатты құрайтын **«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»** оқу курсыжылдық оқу жүктемесі«Дене шынықтыру» сабағы аясында дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің көмегімен жүзеге асырылады.

«Дене шынықтыру» пәндері бойынша жиынтық бағалау жүргізілмейді. Тоқсанның және оқу жылының соңында «есептелді» («есептелген жоқ») бағалары қойылады.

**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>р/с | Ауыспалы<br>тақырыптар                                     | Сабақ № | Сабақтардың тақырыптары                                                                                       | Оқудың мақсаттары                                                                                                                                                                 | Сағат<br>саны | Мерзімі | Ескер |
|----------|------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|-------|
|          |                                                            |         | <b>1-тоқсан<br/>24 сағат</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |               |         |       |
| 1        | <b>1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту.</b> | 1       | <b>Қауіпсіздік ережесі.</b><br>Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету<br>ӨҚН № 1 Қала (поселке) қауіп көзі | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                                                  | 1             |         |       |
| 2        |                                                            | 2       | <b>Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу</b><br>30 м жүгіру                                                  | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                                                  | 1             |         |       |
| 3        |                                                            | 3       | Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру                                                           | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                                                  | 1             |         |       |
| 4        |                                                            | 4       | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру<br>ӨҚН № 2 Үй-жағдайдағы авария сипатындағы төтенше жағдай      | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу                                             | 1             |         |       |
| 5        |                                                            | 5       | <b>Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету</b> Бір орыннан ұзындыққа секіру          | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                                                                            | 1             |         |       |
| 6        |                                                            | 6       | <b>Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету</b> Бір орыннан ұзындыққа секіру          | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                                                                            | 1             |         |       |
| 7        |                                                            | 7       | Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету <b>Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру</b>        | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                                                                            | 1             |         |       |
| 8        |                                                            | 8       | Топтық эстафеталық жұмыс<br>Эстафетаға 4x60 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             |         |       |
| 9        |                                                            | 9       | Топтық эстафеталық жұмыс<br>Эстафетаға 4x60 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             |         |       |
| 10       |                                                            | 10      | Топтық эстафеталық жұмыс<br>Эстафетаға 4x60 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             |         |       |
| 11       | <b>2-бөлім<br/>Өзгертілген командалық ойын</b>             | 11      | <b>Ойынның қабылдау техникасын үйрету</b> Баскетбол. Ойын ережелері                                           | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                                                                         | 1             |         |       |
| 12       |                                                            | 12      | Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы                                    | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                                                                         | 1             |         |       |
| 13       |                                                            | 13      | Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері                    | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                                                                         | 1             |         |       |
| 14       |                                                            | 14      | Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау                                 | 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       |                                                            | 15      | Негізгі қабылдау тактикасын үйрету <b>Баскетбол. Допты комадаласына беру</b>                                  | 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау                                                                        | 1             |         |       |
| 16       |                                                            | 16      | Топтық эстафеталық жұмыс<br>ӨҚН № 3 Көліктегі төтенше жағдай                                                  | 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну                              | 1             |         |       |

|                      |                                                                                  |    |                                                                                                                   |                                                                                                                                  |   |  |  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 17                   |                                                                                  | 17 | Негізгі қабылдау тактикасын үйретуБаскетбол. Допсыз алаңдағы қозғалыстар                                          | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 |  |  |
| 18                   |                                                                                  | 18 | Негізгі қабылдау тактикасын үйретуБаскетбол. Допты торға тастау                                                   | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының техникасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау              | 1 |  |  |
| 19                   |                                                                                  | 19 | Топтық эстафеталық жұмыс<br>ӨҚН № 4 Қылмыстық сипаттағы төтенше жағдай                                            | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 |  |  |
| 20                   |                                                                                  | 20 | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыруБаскетбол. Шабуылда ойнау әдісі                                      | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                                     | 1 |  |  |
| 21                   |                                                                                  | 21 | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыруБаскетбол.Екі жақты ойын                                             | 5.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну                          | 1 |  |  |
| 22                   |                                                                                  | 22 | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыруБаскетбол.Екі жақты ойын                                             | 5.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну                          | 1 |  |  |
| 23                   | 4-бөлімҚазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары                                  | 23 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйренуТоғызқұмалақ ойыны                              | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |
| 24                   |                                                                                  | 24 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйренуТоғызқұмалақ ойыны                              | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |
| 2-тоқсан<br>24 сағат |                                                                                  |    |                                                                                                                   |                                                                                                                                  |   |  |  |
| 25                   | 3-бөлім<br>Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br>Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру                                          | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                                  | 1 |  |  |
| 26                   |                                                                                  | 2  | Қауіпсіздік ережесі.Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құруСаптағы жаттығулар                            | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну       | 1 |  |  |
| 27                   |                                                                                  | 3  | Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құруГимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау                          | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну       | 1 |  |  |
| 28                   |                                                                                  | 4  | Ойынның қабылдау техникасын үйрету.<br>ӨҚН № 5 Табиғаттағы төтенше жағдайлар                                      | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 |  |  |
| 29                   |                                                                                  | 5  | Акробатикалық жаттығулар орындау<br>Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау                                       | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 |  |  |
| 30                   |                                                                                  | 6  | Акробатикалық жаттығулар орындау<br>Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау                                        | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 |  |  |
| 31                   |                                                                                  | 7  | Акробатикалық жаттығулар орындау<br>Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау                                        | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                           | 1 |  |  |
| 32                   |                                                                                  | 8  | Акробатикалық жаттығулар орындау<br>Гимнастикалық кіші атта жаттығулар жасау                                      | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау              | 1 |  |  |
| 33                   |                                                                                  | 9  | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау              | 1 |  |  |
| 34                   |                                                                                  | 10 | 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 |  |  |

|                      |                                                 |    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |   |  |  |
|----------------------|-------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 35                   |                                                 | 11 | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау                                                      | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                                     | 1 |  |  |
| 36                   |                                                 | 12 | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру                                               | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |
| 37                   |                                                 | 13 | Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.<br><br>ӨҚН № 6 Климат ауыстыру                                                                        | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |
| 38                   |                                                 | 14 | Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау                                                                        | 5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру                     | 1 |  |  |
| 39                   |                                                 | 15 | Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Асық ату және бестас ойыны                                                                                     | 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау                       | 1 |  |  |
| 40                   |                                                 | 16 | Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Асық ату және бестас ойыны                                                                                     | 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау                       | 1 |  |  |
| 41                   | 4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындар | 17 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны                                                                                                  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орында                         | 1 |  |  |
| 42                   |                                                 | 18 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны                                                                                                  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орында                         | 1 |  |  |
| 43                   |                                                 | 19 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны                                                                                                  | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орында                         | 1 |  |  |
| 44                   |                                                 | 20 | Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны                                                                                                          | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                        | 1 |  |  |
| 45                   |                                                 | 21 | Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны                                                                                                          | 5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау                        | 1 |  |  |
| 46                   |                                                 | 22 | Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны                                                                                                          | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу                                                                     | 1 |  |  |
| 47                   |                                                 | 23 | 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 |  |  |
| 48                   |                                                 | 24 | 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 |  |  |
| 3-тоқсан<br>30 сағат |                                                 |    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |   |  |  |
| 49                   | 5-бөлім. Кросс, көркем гимнастика<br>Дайындығы  | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br>Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау..                                             | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                                  | 1 |  |  |
| 50                   |                                                 | 2  | Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру.<br><br>ӨҚН № 7 Қан кеткен және күйік кездерінде алғашқы көмек көрсету ережесі | 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну       |   |  |  |
| 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       |   |  |  |

|    |                                                              |    |                                                                                                                          |                                                                                                                                       |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 52 |                                                              | 4  | <b>Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.</b> Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы | 5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну                                                                           |   |  |  |
| 53 |                                                              | 5  | <b>Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру.</b><br>ӨҚН № 8 Қан кеткен және күйік кездерінде алғашқы көмек көрсету ережесі  | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау                                | 1 |  |  |
| 54 |                                                              | 6  | <b>Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету</b><br>Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау                   | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау                                | 1 |  |  |
| 55 |                                                              | 7  | <b>Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету</b><br>Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау                   | 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау                            | 1 |  |  |
| 56 |                                                              | 8  | <b>Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету.</b> Дене қасиеттерінің компоненттері                                       | 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау                            | 1 |  |  |
| 57 |                                                              | 9  | <b>Қашықтықтан өту тактикасының негізі.</b> Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені                                     | 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау                            | 1 |  |  |
| 58 |                                                              | 10 | <b>Қашықтықтан өту тактикасының негізі..</b> Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені                                    | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу | 1 |  |  |
| 59 |                                                              | 11 | <b>Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру.</b><br>ӨҚН № 9 Табиғатта болған алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі      | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу | 1 |  |  |
| 60 |                                                              | 12 | <b>Қашықтықтан өту тактикасының негізі.</b> Жүріс,жүгіру жаттығулары                                                     | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу | 1 |  |  |
| 61 | <b>6-бөлім. Бірлескен іс-әрекеттегі ойын-сауық ойындары.</b> | 13 | <b>Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық.</b> Тоғызқұмалақ. Ойын ережелері)                                  | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                                       | 1 |  |  |
| 62 |                                                              | 14 | Тоғызқұмалақ.<br>ӨҚН № 10 Табиғатта болған алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі                                     | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                                       | 1 |  |  |
| 63 |                                                              | 15 | <b>Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық</b> Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру.                       | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                                       | 1 |  |  |
| 64 |                                                              | 16 | <b>Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық</b>                                                                 | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                                          | 1 |  |  |
| 65 |                                                              | 17 | <b>Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық</b>                                                                 | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                                          | 1 |  |  |
| 66 |                                                              | 18 | <b>Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық</b>                                                                 | 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну                                                          | 1 |  |  |
| 67 |                                                              | 19 | <b>Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.</b>                                                                       | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу                                                       | 1 |  |  |
| 68 |                                                              | 20 | <b>Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.</b>                                                                       | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу                                                       | 1 |  |  |
| 69 |                                                              | 21 | <b>Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту..</b>                                                                      | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу                                                       | 1 |  |  |

|                              |                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |   |  |  |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 70                           |                                                                          | 22 | <b>Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту..</b>                                                                                                                                             | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау                                                                            | 1 |  |  |
| 71                           |                                                                          | 23 | <b>Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену.</b><br>ӨҚН № 11 Жарақат алған және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі                                             | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау                                                                            | 1 |  |  |
| 72                           |                                                                          | 24 | <b>Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.</b>                                                                                                                                              | 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау                                                                            | 1 |  |  |
| 73                           |                                                                          | 25 | <b>Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет</b>                                                                                                                                                | 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау                                                                        | 1 |  |  |
| 74                           |                                                                          | 26 | <b>Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет</b>                                                                                                                                                | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                                  | 1 |  |  |
| 75                           |                                                                          | 27 | <b>Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет</b>                                                                                                                                                | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                                  | 1 |  |  |
| 76                           |                                                                          | 28 | <b>Ойын - сауық ойындарын құру</b>                                                                                                                                                              | 5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну                                                                             | 1 |  |  |
| 77                           |                                                                          | 29 | <b>Ойын - сауық ойындарын құру</b>                                                                                                                                                              | 5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну                                                                             | 1 |  |  |
| 78                           |                                                                          | 30 | <b>Ойын - сауық ойындарын құру</b>                                                                                                                                                              | 5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу                                                                                                                      | 1 |  |  |
| <b>4-тоқсан<br/>29 сағат</b> |                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |   |  |  |
| 79                           | <b>7-бөлім . Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету</b> | 1  | Қауіпсіздік ережесі<br><b>Ойын кезінде допты иелену</b> Футбол. Ойын 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 |  |  |
| 80                           |                                                                          | 2  | <b>Ойын кезінде допты иелену.</b> Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар                                                                                                          | 5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну | 1 |  |  |
| 81                           |                                                                          | 3  | <b>Ойын кезінде допты иелену</b> Футбол. Алаңдағы қозғалыстар                                                                                                                                   | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                                                  | 1 |  |  |
| 82                           |                                                                          | 4  | <b>Ойындағы бірлескен іс- әрекет және көшбасшылық</b> ӨҚН № 12 Жарақат алған және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі                                                 | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                                                                            | 1 |  |  |
| 83                           |                                                                          | 5  | <b>Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.</b> Футбол.Доппеналдапөтутәсілдері                                                                                                           | 5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау                                                                            | 1 |  |  |
| 84                           |                                                                          | 6  | <b>Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.</b> Футбол.Доптыбаспенұрутүрлері                                                                                                             | 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну                              | 1 |  |  |
| 85                           |                                                                          | 7  | <b>Қауіпсіздік ережесі.</b> Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.<br><br>ӨҚН № 13 Қатты әсер ететін улы заттармен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі | 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну                              | 1 |  |  |
| 86                           |                                                                          | 8  | <b>Жеке және командалық ойын әрекеттері</b> Футбол. Шабуылда ойнау техникасы                                                                                                                    | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау                                                               | 1 |  |  |

|     |                                                          |    |                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |   |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 87  |                                                          | 9  | <b>Жеке және командалық ойын әрекеттері.</b> Футбол. Айып добын орындау                                                       | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау                                 | 1 |  |  |
| 88  |                                                          | 10 | <b>Жеке және командалық ойын әрекеттері</b> Футбол. Пенальти орындау                                                          | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау                                 | 1 |  |  |
| 89  |                                                          | 11 | <b>Жеке және командалық ойын әрекеттері</b> Футбол. Командалық шабуыл                                                         | 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау                                 | 1 |  |  |
| 90  |                                                          | 12 | <b>Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту</b> Футбол. Командалық қорғаныс                                                  | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу                                                                     | 1 |  |  |
| 91  |                                                          | 13 | <b>Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.</b>                                                                             | 5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау | 1 |  |  |
| 92  |                                                          | 14 | <b>Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.</b> Футбол. Екі жақты ойын                                                      | 5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау | 1 |  |  |
| 93  |                                                          | 15 | <b>Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.</b> Футбол. Екі жақты ойын                                                      | 5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу                                                                     | 1 |  |  |
| 94  | <b>8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу</b> | 16 | <b>Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту.</b> ӨҚН № 14 Денсаулық, салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік            | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.                                                    | 1 |  |  |
| 95  |                                                          | 17 | <b>Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру</b> 60 м жүгіру                                                      | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу                                                     | 1 |  |  |
| 96  |                                                          | 18 | <b>Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру</b> 200 м жүгіру                                                     | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                    | 1 |  |  |
| 97  |                                                          | 19 | <b>Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру.</b> ӨҚН № 15 Денсаулық, салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік | 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                    | 1 |  |  |
| 98  |                                                          | 20 | <b>Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> Бір орыннан ұзындыққа секіру                                          | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу               | 1 |  |  |
| 99  |                                                          | 21 | <b>Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.</b> 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 |  |  |
| 100 |                                                          | 22 | <b>Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> 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 |  |  |
| 101 |                                                          | 23 | <b>Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> Эстафета 4x60 м                                                       | 5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу               | 1 |  |  |
| 102 |                                                          | 24 | <b>Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> Эстафеталық ойындар                                                   | 5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну                                                                                         | 1 |  |  |

«Бекітемін»  
Мектеп директоры Р.А. Исина  
«29» сәуір 2025 жыл

«Келісемін»  
оқу ісі жөніндегі орынбасары Е.Ж. Касенов  
«29» сәуір 2025 жыл

ӘБ отырысында қаралды  
хаттама № 1  
М.О. Кенжекеев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 жыл

## КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Мұғалім:

Жунусов Агыбай Орынбекович

Облыс, қала, ауданы, ауыл:

Ақмола облысы, Қорғалжын ауданы,  
Өркендеу ауылы

Мектеп, гимназия, лицей:

«Амангелді ауылының жалпы орта білім беретін мекте

Пән атауы:

Денешынықтыру

Сыныптар:

5 – 9 сыныптар

**Түсінік хат**  
**«Дене шынықтыру» пәні**

**Жоспарлау мыналарға негізделеді:** Қазақстан Республикасы оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығымен бекітілген негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.

**Үлгілік оқу бағдарламасы:** Негізгі орта білім деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 (өзгертулер мен толықтырулармен 25.10.2017 ж. № 545) бұйрығы.

Оқу бағдарламасы 2025-2026 оқу жылында әзірленіп, шығармашылық топ кеңесінің отырысында бекітіліп, сынақтан өтіп, облыстық сараптау комиссиясының отырысында қаралды және (№ 4 хаттама. 29 қазан, 2021 жыл) Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 бұйрығымен оқу жоспарына өзгертулер мен толықтырулар енгізілген нормативтік құжаттарды ескере отырып, облыс көлемінде таратуға ұсынылды.

**Әдістемелік нұсқаулық хат** «2025-2026 оқу жылында Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесінің ерекшеліктері туралы», Нұр-Сұлтан 2025.

5-9 сыныптардағы «Дене шынықтыру» пәнінің жаңартылған білім беру мазмұнының мақсаты – барлық дене жүйелерін жан-жақты дамыту, әрбір оқушыға тән дене қасиеттерін және қабілеттерін жетілдіру.

Оқу бағдарламасы оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың физикалық және психикалық денсаулығын нығайтуға, ынталарын арттыруға, оқушылардың спорттық қозғалыс дағдыларын меңгеруіне және дене қабілеттерін дамытуға бағытталған.

Оқу жоспары дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы бойынша білімді қалыптастыруды; негізгі дене қасиеттерін жетілдіру, спортқа тән дағдыларды дамыту; қарым-қатынас дағдыларын дамыту, атап айтқанда, әртүрлі көздерден алынған ақпаратты пайдалану; ойлау және зерттеу қабілеттерін дамыту; адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.

Оқу жоспары оқу жылы ішінде бағдарламаның бөлімдерін зерделеу реттілігін анықтайтын перспективалық ұзақмерзімді жоспарға сәйкес жүзеге асырылады. Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:**

| Сынып                 | Білім беру салалары мен пәндері | Жалпы жүктеме, сағат |        |                                                    |        |
|-----------------------|---------------------------------|----------------------|--------|----------------------------------------------------|--------|
|                       |                                 | Үлгілік оқу жоспары  |        | Үлгілік оқу жоспары (қысқартылған оқыту жүктемесі) |        |
|                       |                                 | Апталық              | Жылдық | Апталық                                            | Жылдық |
| Инвариантты компонент |                                 |                      |        |                                                    |        |
| 5                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 102    | 2                                                  | 68     |
| 6                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 7                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 8                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 9                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |

Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

Бұл бағдарлама мектептегі физикалық және адамгершілік тәрбиесінің біртұтас жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі түрлерінің мазмұнын көрсетеді және осы мәселелерді оқудың барлық жылдарында дәйекті түрде ретімен шешуге мүмкіндік береді. Әрбір үшінші сағат оқушылардың дене белсенділігін (спорттық және қозғалмалы ойындар) және сауықтыру процесін арттыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасының мазмұны білім беру бөлімдері бойынша ұйымдастырылған. Бөлімдер одан әрі ішкі бөлімдерге бөлінеді, олардың мазмұны белгілі бір сыныпқа арналған оқу мақсаттары түрінде беріледі.

**Пән мазмұны 3 бөлімнен тұрады:**

1. **«Қозғалыс қызметі» бөлімі:** әртүрлі спорттық қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және маневрлікті дамыту; дене жаттығуларының әртүрлі түрлерінде қозғалыс комбинацияларын және олардың бірізділігін құру және қолдану; спорттық спецификалық әдістерді орындау кезіндегі дағдылар мен қозғалыстардың бірізділігі; қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және басқалардың дағдыларын бағалау; бірқатар дене жаттығуларында тактиканы, стратегияны және құрылымдық идеяларды қолдану және бағалау; қозғалыс белсенділігіне байланысты қиындықтарды жеңу және тәуекелдерге жауап беру дағдыларын дамыту

2. **«Қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық және сыни ойлау» бөлімі:** алған білімдерін қозғалысқа байланысты немесе өзгермелі жағдайларда қолдана білуге бейімдеу; көшбасшылық және топтық жұмыс дағдыларын дамыту және қолдану; бірлескен және тиімді жұмыс істеу дағдыларының кешенін көрсету; дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламалы нұсқаларды әзірлеу ережелері мен құрылымдық әдістерін бағалау; өзінің шығармашылық қабілеттерін және басқалардың қабілеттерін сыни бағалау, балама шешімдер; жарыстың ережелері мен төрешілік ережелерін білу; жарыстар кезінде әділ ойын, патриоттық, ынтымақтастықты көрсететін мінез-құлық көрсету; қозғалыстардың әртүрлі контексттеріне байланысты рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын білу.

3. **«Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі:** жеке денсаулық және салауатты өмір салты туралы білімдерін қалыптастыру; белсенді жаттығулар мен қалпына келтіру әдістерін меңгеру; әртүрлі физикалық жүктемелердің мөлшерін анықтай білу, олардың ағзаға түсірер энергетикалық әсерін және байланысын оқып үйрену және тәжірибеде сынау; денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының ауқымында тәуекелдерді басқару стратегияларын әзірлеу және қолдану; жаттығу тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыларды қолдану.

Оқыту мақсаттары әрбір бөлімшеде бірізді түрде ұйымдастырылып, мұғалімдерге өз жұмысын жоспарлауға, оқушылардың жетістіктерін бағалауға және оқытудың келесі кезеңдері туралы хабардар етуге мүмкіндік береді.

5-9 сыныптардағы 15 сағатты құрайтын **«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»** оқу курсыжылдық оқу жүктемесі«Дене шынықтыру» сабағы аясында дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің көмегімен жүзеге асырылады.

«Дене шынықтыру» пәндері бойынша жиынтық бағалау жүргізілмейді. Тоқсанның және оқу жылының соңында «есептелді» («есептелген жоқ») бағалары қойылады.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 6 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН  
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

| №<br>р/с                     | Ауыспалы<br>тақырыптар                                     | Сабақ<br>№ | Сабақтардың тақырыптары                                                                                           | Оқудың мақсаттары                                                                                                                                            | Сағат<br>саны | Мерзімі | Ескертулер |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|------------|
| <b>I-тоқсан<br/>25-сағат</b> |                                                            |            |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |               |         |            |
| 1                            | <b>1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына дамыту.</b> | 1          | <b>Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс.</b><br>ӨҚН № 1 Адамның жалғыз тұруы | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну                                             | 1             |         |            |
| 2                            |                                                            | 2          | <b>Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс.</b>                                 | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну                                             | 1             |         |            |
| 3                            |                                                            | 3          | <b>Жүгіріп келіп секіру.</b> ӨҚН № 2 Медициналық көмек көрсетудің құралдары                                       | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну                                             | 1             |         |            |
| 4                            |                                                            | 4          | <b>Жүгіру секіру реттілігі.</b> Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м.                                                 | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету                   | 1             |         |            |
| 5                            |                                                            | 5          | <b>Жүгіру секіру реттілігі.</b><br>800 метрге жүгіру.                                                             | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету                   | 1             |         |            |
| 6                            |                                                            | 6          | <b>Жүгіру секіру реттілігі.</b><br>1000 метрге жүгіру                                                             | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету                   | 1             |         |            |
| 7                            |                                                            | 7          | <b>Жүгіру секіру реттілігі.</b> Бір орыннан ұзындыққа секіру.                                                     | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау                                | 1             |         |            |
| 8                            |                                                            | 8          | <b>Жүгіру секіру реттілігі.</b> Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.                                                   | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау                                | 1             |         |            |
| 9                            |                                                            | 9          | Әр снарядтарды лақтыру.<br>150 г кіші допты нысанаға лақтыру.                                                     | 6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу                                                         | 1             |         |            |
| 10                           | <b>2-бөлім Командалық спорттық ойындар.</b>                | 10         | Ойын техникасының дағдысын дамыту.Баскетбол. Ойын ережелері.                                                      | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану       | 1             |         |            |
| 11                           |                                                            | 11         | Ойын техникасының дағдысын дамыту.Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы.                                        | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану       | 1             |         |            |
| 12                           |                                                            | 12         | <b>Ойын техникасының дағдысын дамыту.</b> Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері                 | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану       | 1             |         |            |
| 13                           |                                                            | 13         | Ойын техникасының дағдысын дамыту.Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау                                      | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану       | 1             |         |            |
| 14                           |                                                            | 14         | Ойын техникасының дағдысын дамыту.Баскетбол. Допты комадаласына беру.                                             | 6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу                                                                   | 1             |         |            |
| 15                           |                                                            | 15         | Ойын техникасының дағдысын дамыту.<br><br>ӨҚН № 3 Жер сілкінісі                                                   | 6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1             |         |            |
| 16                           |                                                            | 16         | Ойын техникасының дағдысын дамыту.Баскетбол. Допсыз алаңдағы қозғалыстар                                          | 6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1             |         |            |
| 17                           |                                                            | 17         | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану .Баскетбол. Допты торға тастау                                  | 6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                       | 1             |         |            |

|                       |                                                               |    |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |   |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 18                    |                                                               | 18 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану . <b>Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері</b>            | 6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                       | 1 |  |  |
| 19                    |                                                               | 19 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану . <b>Баскетбол. Шабуылдаойнау әдісі</b>                         | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                      | 1 |  |  |
| 20                    |                                                               | 20 | Ойын техникасының дағдысын дамыту. <b>Баскетбол. Допсыз алаңдағы қозғалыстар.</b>                                 | 6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1 |  |  |
| 21                    |                                                               | 21 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. <b>Баскетбол. Допты торға тастау.</b>                          | 6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                       | 1 |  |  |
| 22                    |                                                               | 22 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. <b>Баскетбол. Допты торға тастау.</b>                          | 6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                       | 1 |  |  |
| 23                    |                                                               | 23 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. <b>Баскетбол. Шабуылда ойнау әдісі.</b>                        | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                      | 1 |  |  |
| 24                    |                                                               | 24 | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. <b>Баскетбол. Шабуылда ойнау әдісі.</b>                        | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну                                             | 1 |  |  |
| II-тоқсан<br>24-сағат |                                                               |    |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |   |  |  |
| 25                    | 3-бөлім Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру. | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br><b>Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету.</b>                                        | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                        | 1 |  |  |
| 26                    |                                                               | 2  | Қауіпсіздік ережесі.<br><b>Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету.</b>                                        | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                        | 1 |  |  |
| 27                    |                                                               | 3  | Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтері                                                            | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау                                | 1 |  |  |
| 28                    |                                                               | 4  | Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтері<br>ӨҚН № 5 Сырғымалар, селдер және опырылып құлаулар       | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау                                | 1 |  |  |
| 29                    |                                                               | 5  | <b>Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау</b> Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау                     | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау                                | 1 |  |  |
| 30                    |                                                               | 6  | <b>Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау</b> Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау                      | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                                                | 1 |  |  |
| 31                    |                                                               | 7  | <b>Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау</b> Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау                      | 6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 |  |  |
| 32                    |                                                               | 8  | <b>Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу</b> Гимнастикалық кіші атта жаттығулар жасау                   | 6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 |  |  |
| 33                    |                                                               | 9  | <b>Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу</b> Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                                                | 1 |  |  |
| 34                    |                                                               | 10 | <b>Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу</b> Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау                     | 6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 |  |  |
| 35                    |                                                               | 11 | <b>Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу</b> Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау                   | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                      | 1 |  |  |

|                        |                                                  |    |                                                                                                                             |                                                                                                                                             |   |  |  |
|------------------------|--------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 36                     |                                                  | 12 | Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру                             | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                               | 1 |  |  |
| 37                     |                                                  | 13 | Топтық жиынтық.<br><br>ӨҚН № 6 Дауылдар, желдер және борандар                                                               | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                               | 1 |  |  |
| 38                     |                                                  | 14 | Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық бөренеде жаттығулар жасау                                     | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                               | 1 |  |  |
| 39                     | 4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары | 15 | Зияткерлік ойындар<br>Дойбы ойыны                                                                                           | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                               | 1 |  |  |
| 40                     |                                                  | 16 | Зияткерлік ойындар<br>Шахмат ойыны                                                                                          | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу                            | 1 |  |  |
| 41                     |                                                  | 17 | Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бес тас ойыны.                                                                       | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу                            | 1 |  |  |
| 42                     |                                                  | 18 | Қазақтың ұлттық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны                                                                                | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                               | 1 |  |  |
| 43                     |                                                  | 19 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.<br>Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістерді талдау.               | 6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу                                                                        | 1 |  |  |
| 44                     |                                                  | 20 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.<br>Тоғызқұмалақ ойыны. Ілгеріжәне керісеп.              | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну              | 1 |  |  |
| 45                     |                                                  | 21 | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.<br>Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістің түрлері                 | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                               | 1 |  |  |
| 46                     |                                                  | 22 | Қазақтың ұлттық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны.                                                                               | 6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу                                                                        | 1 |  |  |
| 47                     |                                                  | 23 | Зияткерлік ойындар<br>Шахмат ойыны.                                                                                         | 6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу                                        | 1 |  |  |
| 48                     |                                                  | 24 | Зияткерлік ойындар<br>Дойбы ойыны                                                                                           | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                               | 1 |  |  |
| III-тоқсан<br>30-сағат |                                                  |    |                                                                                                                             |                                                                                                                                             |   |  |  |
| 49                     | 5-бөлім. Кросс, гимнастика дайындығы             | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br>Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту.                                                                  | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                       | 1 |  |  |
| 50                     |                                                  | 2  | Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту.<br>Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау.                                                  | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                       | 1 |  |  |
| 51                     |                                                  | 3  | Қазақтың ұлттық ойындары.<br><br>ӨҚН № 7 Қатты әсер ететін улы заттармен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету. | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен эенергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |
| 52                     |                                                  | 4  | Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту.Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы.                                                        | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау               | 1 |  |  |
| 53                     |                                                  | 5  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығуларыҚыздырыну, қалыпқа келу техникасы                                                      | 6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау               | 1 |  |  |
| 54                     |                                                  | 6  | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығуларыДинамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау                                     | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен эенергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |

|    |                                         |    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |   |  |  |
|----|-----------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 55 |                                         | 7  | <b>Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары.</b> Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау                                            | 6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу                                                                                  | 1 |  |  |
| 56 |                                         | 8  | <b>Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары .</b> Дене қасиеттерінің компоненттері                                                             | 6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу                                                                                  | 1 |  |  |
| 57 |                                         | 9  | <b>Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар.</b> Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені                                             | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |
| 58 |                                         | 10 | <b>Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар.</b> Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені                                             | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                             | 1 |  |  |
| 59 | <b>6-бөлім.Шытырман оқиғалы ойындар</b> | 11 | <b>Ынтымақтастық дағдыларын дамыту .</b> Тоғызқұмалақ Ойын ережелері                                                                        | 6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу                                                | 1 |  |  |
| 60 |                                         | 12 | <b>Тоғызқұмалақ ойынын ойнату</b><br><br>ӨҚН № 8 Әр түрлі жарақаттар алған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету                        | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |
| 61 |                                         | 13 | <b>Ынтымақтастық дағдыларын дамыту .</b> Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру.                                                | 6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу                                                | 1 |  |  |
| 62 |                                         | 14 | <b>Қауіпсіздік ережесі.</b> Допты игеру техникасының негізгі элементтерін дамыту. ӨҚН №9 Жаппай зақымдану кезінде алғашқы медициналық көмек | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |
| 63 |                                         | 15 | <b>Ойындар арқылы мәселені шешу</b> Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері                                                          | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |
| 64 |                                         | 16 | <b>Ойындар арқылы мәселені шешу</b> Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері                                                                  | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                     | 1 |  |  |
| 65 |                                         | 17 | <b>Ойындар арқылы мәселені шешу</b> Волейбол. Допты қабылдау әдістері                                                                       | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                     | 1 |  |  |
| 66 |                                         | 18 | <b>Ойындар арқылы мәселені шешу</b> Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі                                                                        | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |
| 67 |                                         | 19 | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту.</b> Волейбол. Допқа тосқауыл қою                                         | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                                           | 1 |  |  |
| 68 |                                         | 20 | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту</b> Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.                               | 6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                                           | 1 |  |  |
| 69 |                                         | 21 | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту.</b> Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.                              | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |
| 70 |                                         | 22 | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту.</b> Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы                                   | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                             | 1 |  |  |
| 71 |                                         | 23 | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту.</b> Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы                                   | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                             | 1 |  |  |
| 72 |                                         | 24 | <b>Допты жоғарыдан беру және қабылдау.</b> ӨҚН № 10 Жаппай зақымдану кезінде алғашқы медициналық көмек                                      | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 |  |  |
| 73 |                                         | 25 | <b>Әділ ойын және ынтымақтастық</b> Волейбол.                                                                                               | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және                                                                                      | 1 |  |  |

|                       |                                                          |    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |   |  |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|                       |                                                          |    | Шабуыл мен қорғаныс                                                                                                                                         | өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                                                                                                     |   |  |  |
| 74                    |                                                          | 26 | Бірлескен жұмыс дағдыларын дамыту.<br><br>ӨҚН №11 Жараланған жарақат алған кезде қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек                      | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                                                | 1 |  |  |
| 75                    |                                                          | 27 | Әділ ойын және ынтымақтастық<br>Волейбол.Ойын тактикалары                                                                                                   | 6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету                    | 1 |  |  |
| 76                    |                                                          | 28 | Әділ ойын және ынтымақтастық<br>Волейбол. Екі жақты ойын                                                                                                    | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу                                             | 1 |  |  |
| 77                    | 4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары         | 29 | Зияткерлік ойындар<br>Дойбы ойыны                                                                                                                           | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                                                | 1 |  |  |
| 78                    |                                                          | 30 | Зияткерлік ойындар<br>Шахмат ойыны                                                                                                                          | 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу                                             | 1 |  |  |
| IV-тоқсан<br>24-сағат |                                                          |    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |   |  |  |
| 79                    | 7-бөлім.Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту | 1  | Қауіпсіздік ережесі<br>Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін дамыту Баскетбол. Ойын ережелері.                                                         | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                        | 1 |  |  |
| 80                    |                                                          | 2  | Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін дамыту. Баскетбол. Баскетбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар.                                              | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану       | 1 |  |  |
| 81                    |                                                          | 3  | Баскетбол ойынын ойнау.<br><br>ӨҚН №12 Жараланған жарақат алған кезде қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек                                 | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану       | 1 |  |  |
| 82                    |                                                          | 4  | Қауіпсіздік ережесі. Ерекше қозғалыс қабілетін дамыту.<br><br>ӨҚН № 13 Жараланған жарақат алған кезде қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 |  |  |
| 83                    |                                                          | 5  | Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену..Доппен алдап өту тәсілдері                                                                            | 6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 |  |  |
| 84                    |                                                          | 6  | Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену..Допты баспен ұру түрлері                                                                              | 6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1 |  |  |
| 85                    |                                                          | 7  | Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену.<br>..Допты тартып алу тәсілдері                                                                       | 6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1 |  |  |
| 86                    |                                                          | 8  | Тактикалық іс әрекеттерді негіздері..<br>Шабуылда ойнау техникасы                                                                                           | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                      | 1 |  |  |
| 87                    |                                                          | 9  | Тактикалық іс әрекеттерді негіздері.. Айып добын орындау                                                                                                    | 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                      | 1 |  |  |
| 88                    |                                                          | 10 | Өз ойындарын қайта қарау және көрсету.<br>Екі жақты ойын                                                                                                    | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                                                | 1 |  |  |
| 89                    |                                                          | 11 | Өз ойындарын қайта қарау және көрсету..                                                                                                                     | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған                                                                                                          | 1 |  |  |

|     |                                                                  |    |                                                                                                    |                                                                                                                                                        |   |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|     |                                                                  |    | командалық шабуыл                                                                                  | рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                                                                                              |   |  |  |
| 90  |                                                                  | 12 | Өз ойындарын қайта қарау және көрсету..<br>Екі жақты ойын                                          | 6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу                        | 1 |  |  |
| 91  |                                                                  | 13 | Қауіпсіздік ережесі<br>Допқа не болу әдісінің негізгі элементерін дамыту. Ойын ережелері.          | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                  | 1 |  |  |
| 92  |                                                                  | 14 | Допқа не болу әдісінің негізгі элементерін дамыту. қойылатын гигиеналық талаптар.                  | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 |  |  |
| 93  |                                                                  | 15 | Допқа не болу әдісінің негізгі элементерін дамытуАландағы қозғалыстар                              | 6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану | 1 |  |  |
| 94  |                                                                  | 16 | 1500 метр жүгіру.<br><br>ӨҚН №14 Салауатты өмір салтының әдеттері туралы түсінік                   | 6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                                          | 1 |  |  |
| 95  |                                                                  | 17 | Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. .<br>Екі жақты ойын.                                        | 6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу                        | 1 |  |  |
| 96  |                                                                  | 18 | Ағзаның бейімділік қасиетін дамыту.<br><br>ӨҚН №15 Салауатты өмір салтының әдеттері туралы түсінік | 6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу                                                                                   | 1 |  |  |
| 97  | 8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру | 19 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.60 м жүгіру.                                                | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                  | 1 |  |  |
| 98  |                                                                  | 20 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.200 м жүгіру.                                               | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                  | 1 |  |  |
| 99  |                                                                  | 21 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.Кедергілерден секіре жүгіру                                 | 6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                  | 1 |  |  |
| 100 |                                                                  | 22 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.Ұзындыққа бір орыннан секіру әдісі                          | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                         | 1 |  |  |
| 101 |                                                                  | 23 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.4x10 м жылдамдықа жүгіру                                    | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                         | 1 |  |  |
| 102 |                                                                  | 24 | Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 800 м жүгіру                                               | 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                         | 1 |  |  |

«Бекітемін»  
Мектеп директоры Р.А. Исина  
«29» сәуір 2025 жыл

«Келісемін»  
оқу ісі жөніндегі орынбасары Е.Ж. Касенов  
«29» сәуір 2025 жыл

ӘБ отырысында қаралды  
хаттама № 1  
М.О. Кенжекеев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 жыл

## КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Мұғалім:

Жунусов Агыбай Орынбекович

Облыс, қала, ауданы, ауыл:

Ақмола облысы, Қорғалжын ауданы,  
Өркендеу ауылы

Мектеп, гимназия, лицей:

«Амангелді ауылының жалпы орта білім беретін мекте

Пән атауы:

Денешынықтыру

Сыныптар:

5 – 9 сыныптар

**Түсінік хат**  
**«Дене шынықтыру» пәні**

**Жоспарлау мыналарға негізделеді:** Қазақстан Республикасы оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығымен бекітілген негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.

**Үлгілік оқу бағдарламасы:** Негізгі орта білім деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 (өзгертулер мен толықтырулармен 25.10.2017 ж. № 545) бұйрығы.

Оқу бағдарламасы 2025-2026 оқу жылында әзірленіп, шығармашылық топ кеңесінің отырысында бекітіліп, сынақтан өтіп, облыстық сараптау комиссиясының отырысында қаралды және (№ 4 хаттама. 29 қазан, 2021 жыл) Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 бұйрығымен оқу жоспарына өзгертулер мен толықтырулар енгізілген нормативтік құжаттарды ескере отырып, облыс көлемінде таратуға ұсынылды.

**Әдістемелік нұсқаулық хат** «2025-2026 оқу жылында Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесінің ерекшеліктері туралы», Нұр-Сұлтан 2025.

5-9 сыныптардағы «Дене шынықтыру» пәнінің жаңартылған білім беру мазмұнының мақсаты – барлық дене жүйелерін жан-жақты дамыту, әрбір оқушыға тән дене қасиеттерін және қабілеттерін жетілдіру.

Оқу бағдарламасы оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың физикалық және психикалық денсаулығын нығайтуға, ынталарын арттыруға, оқушылардың спорттық қозғалыс дағдыларын меңгеруіне және дене қабілеттерін дамытуға бағытталған.

Оқу жоспары дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы бойынша білімді қалыптастыруды; негізгі дене қасиеттерін жетілдіру, спортқа тән дағдыларды дамыту; қарым-қатынас дағдыларын дамыту, атап айтқанда, әртүрлі көздерден алынған ақпаратты пайдалану; ойлау және зерттеу қабілеттерін дамыту; адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.

Оқу жоспары оқу жылы ішінде бағдарламаның бөлімдерін зерделеу реттілігін анықтайтын перспективалық ұзақмерзімді жоспарға сәйкес жүзеге асырылады. Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:**

| Сынып                 | Білім беру салалары мен пәндері | Жалпы жүктеме, сағат |        |                                                    |        |
|-----------------------|---------------------------------|----------------------|--------|----------------------------------------------------|--------|
|                       |                                 | Үлгілік оқу жоспары  |        | Үлгілік оқу жоспары (қысқартылған оқыту жүктемесі) |        |
|                       |                                 | Апталық              | Жылдық | Апталық                                            | Жылдық |
| Инвариантты компонент |                                 |                      |        |                                                    |        |
| 5                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 102    | 2                                                  | 68     |
| 6                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 7                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 8                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 9                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |

Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

Бұл бағдарлама мектептегі физикалық және адамгершілік тәрбиесінің біртұтас жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі түрлерінің мазмұнын көрсетеді және осы мәселелерді оқудың барлық жылдарында дәйекті түрде ретімен шешуге мүмкіндік береді. Әрбір үшінші сағат оқушылардың дене белсенділігін (спорттық және қозғалмалы ойындар) және сауықтыру процесін арттыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасының мазмұны білім беру бөлімдері бойынша ұйымдастырылған. Бөлімдер одан әрі ішкі бөлімдерге бөлінеді, олардың мазмұны белгілі бір сыныпқа арналған оқу мақсаттары түрінде беріледі.

**Пән мазмұны 3 бөлімнен тұрады:**

1. **«Қозғалыс қызметі» бөлімі:** әртүрлі спорттық қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және маневрлікті дамыту; дене жаттығуларының әртүрлі түрлерінде қозғалыс комбинацияларын және олардың бірізділігін құру және қолдану; спорттық спецификалық әдістерді орындау кезіндегі дағдылар мен қозғалыстардың бірізділігі; қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және басқалардың дағдыларын бағалау; бірқатар дене жаттығуларында тактиканы, стратегияны және құрылымдық идеяларды қолдану және бағалау; қозғалыс белсенділігіне байланысты қиындықтарды жеңу және тәуекелдерге жауап беру дағдыларын дамыту

2. **«Қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық және сыни ойлау» бөлімі:** алған білімдерін қозғалысқа байланысты немесе өзгермелі жағдайларда қолдана білуге бейімдеу; көшбасшылық және топтық жұмыс дағдыларын дамыту және қолдану; бірлескен және тиімді жұмыс істеу дағдыларының кешенін көрсету; дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламалы нұсқаларды әзірлеу ережелері мен құрылымдық әдістерін бағалау; өзінің шығармашылық қабілеттерін және басқалардың қабілеттерін сыни бағалау, балама шешімдер; жарыстың ережелері мен төрешілік ережелерін білу; жарыстар кезінде әділ ойын, патриоттық, ынтымақтастықты көрсететін мінез-құлық көрсету; қозғалыстардың әртүрлі контексттеріне байланысты рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын білу.

3. **«Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі:** жеке денсаулық және салауатты өмір салты туралы білімдерін қалыптастыру; белсенді жаттығулар мен қалпына келтіру әдістерін меңгеру; әртүрлі физикалық жүктемелердің мөлшерін анықтай білу, олардың ағзаға түсірер энергетикалық әсерін және байланысын оқып үйрену және тәжірибеде сынау; денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының ауқымында тәуекелдерді басқару стратегияларын әзірлеу және қолдану; жаттығу тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыларды қолдану.

Оқыту мақсаттары әрбір бөлімшеде бірізді түрде ұйымдастырылып, мұғалімдерге өз жұмысын жоспарлауға, оқушылардың жетістіктерін бағалауға және оқытудың келесі кезеңдері туралы хабардар етуге мүмкіндік береді.

5-9 сыныптардағы 15 сағатты құрайтын **«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»** оқу курсыжылдық оқу жүктемесі«Дене шынықтыру» сабағы аясында дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің көмегімен жүзеге асырылады.

«Дене шынықтыру» пәндері бойынша жиынтық бағалау жүргізілмейді. Тоқсанның және оқу жылының соңында «есептелді» («есептелген жоқ») бағалары қойылады.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 7 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**  
**«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды**

| №<br>р/с | Ауыспалы<br>тақырыптар | №  | Сабақтардың тақырыптары                                                                  | Оқудың мақсаттары                                                                                                                                                   | Сағат<br>саны | Мерзімі | Ескер-<br>тулер |
|----------|------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|-----------------|
|          |                        |    | <b>1-тоқсан</b><br><b>24 сағат</b>                                                       |                                                                                                                                                                     |               |         |                 |
|          |                        |    | <b>1-Бөлім.Лақтыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту</b>                   |                                                                                                                                                                     |               |         |                 |
| 1        |                        | 1  | <b>Төменгі сөре және сөрелік екпін.</b><br>ӨҚН №1 Су тасқыны                             | 7.3.4.1.Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                      | 1             |         |                 |
| 2        |                        | 2  | Қауіпсіздік ережесі.<br><b>Қысқа қашықтыққа жүгіру</b><br>4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                      | 1             |         |                 |
| 3        |                        | 3  | <b>Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар.</b><br>ӨҚН №2 Ормандағы және даладағы өрт      | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                      | 1             |         |                 |
| 4        |                        | 4  | <b>Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру</b> 200 метрге жүгіру                                | 7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау | 1             |         |                 |
| 5        |                        | 5  | <b>Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру</b> 400 метрге жүгіру                                | 7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету                                                                   | 1             |         |                 |
| 6        |                        | 6  | <b>Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру</b> 800 метрге жүгіру                                | 7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау | 1             |         |                 |
| 7        |                        | 7  | <b>Секіру және оның түрлері</b><br>Бір орыннан ұзындыққа секіру                          | 7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау                                                 | 1             |         |                 |
| 8        |                        | 8  | <b>Секіру және оның түрлері</b><br>Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру                        | 7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау                                                 | 1             |         |                 |
| 9        |                        | 9  | <b>Секіру және оның түрлері</b> Биіктікке секіру                                         | 7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау                                                 | 1             |         |                 |
| 10       |                        | 10 | <b>Әр түрлі снарядтарды лақтыру</b><br>150 г кіші допты нысанаға лақтыру                 | 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру       | 1             |         |                 |
| 11       |                        | 11 | <b>Әр түрлі снарядтарды лақтыру</b><br>150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру               | 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру       | 1             |         |                 |

|                                                                     |  |    |                                                                                                  |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 12                                                                  |  | 12 | Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Эстафета 4х60 м                                                  | 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру | 1 |  |  |  |  |  |  |
| <b>2-Бөлім. Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері</b> |  |    |                                                                                                  |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |  |  |  |
| 13                                                                  |  | 13 | Ойын техникасын жақсарту.<br>Баскетбол. Ойын ережелері                                           | 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 14                                                                  |  | 14 | Ойын техникасын жақсарту.<br>Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар                           | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау                                                        | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                  |  | 15 | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту.<br>ӨҚН №3 Өндірістік апаттар мен қираулар | 7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 16                                                                  |  | 16 | Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер.<br>ӨҚН №4 Өндірістік апаттар мен қираулар              | 7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 17                                                                  |  | 17 | Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер<br>Баскетбол. Допты торға тастау        | 7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу                               | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 18                                                                  |  | 18 | Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер<br>Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер  | 7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 19                                                                  |  | 19 | Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер<br>Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер  | 7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 20                                                                  |  | 20 | Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту<br>Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер                   | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу                                                          | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 21                                                                  |  | 21 | Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер                      | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                                                              | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 22                                                                  |  | 22 | Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту<br>Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер                   | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу                                                          | 1 |  |  |  |  |  |  |
| <b>4-бөлім . Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары</b>           |  |    |                                                                                                  |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |  |  |  |
| 23                                                                  |  | 23 | Зияткерлік ойындар<br>Дойбы ойыны                                                                | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 24                                                                  |  | 24 | Зияткерлік ойындар<br>Шахмат ойыны                                                               | 7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу                                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |  |
| <b>2-тоқсан<br/>24 сағат</b>                                        |  |    |                                                                                                  |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |  |  |  |

| 3-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар |  |    |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |   |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 25                                                                           |  | 1  | Қауіпсіздік техникасы.<br><b>Саптағы жаттығулар</b>                                                                             | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 26                                                                           |  | 2  | Қауіпсіздік техникасы.<br><b>Саптағы жаттығулар.</b> Бір орындағы қозғалыстар                                                   | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 27                                                                           |  | 3  | <b>Гимнастика. Акробатикалық жаттығулар тізбесі.</b><br>ӨҚН №5 Қатты әсер ететін улы заттарды тастау салдарынан болатын апаттар | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 28                                                                           |  | 4  | <b>Акробатикалық элемент кешендері</b> Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау                                                  | 7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету                               | 1 |  |  |  |  |  |
| 29                                                                           |  | 5  | <b>Акробатикалық элемент кешендері</b> Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау                                                  | 7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау              | 1 |  |  |  |  |  |
| 30                                                                           |  | 6  | <b>Акробатикалық элемент кешендері</b> Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау                                            | 7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету                               | 1 |  |  |  |  |  |
| 31                                                                           |  | 7  | <b>Акробатикалық элемент кешендері</b> Гимнастикалық бөренеде жаттығулар орындау                                                | 7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету                               | 1 |  |  |  |  |  |
| 32                                                                           |  | 8  | <b>Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері</b> Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру              | 7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 33                                                                           |  | 9  | <b>Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері</b> Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру              | 7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 34                                                                           |  | 10 | <b>Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері</b> Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау                      | 7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 35                                                                           |  | 11 | <b>Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері</b> (Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау                     | 7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 36                                                                           |  | 12 | <b>Презентация жасау және топтағы бағалау процесі</b> Гимнастикалық сырықта бағалау                                             | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                                | 1 |  |  |  |  |  |
| 37                                                                           |  | 13 | <b>Спорт ойыны волейбол</b><br>ӨҚН №6 Қатты әсер ететін улы заттарды тастау салдарынан болатын                                  | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну              | 1 |  |  |  |  |  |

|                                          |  |    |                                                                                                                               |                                                                                                                             |   |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
|                                          |  |    | апаттар                                                                                                                       |                                                                                                                             |   |  |  |  |  |  |
| 38                                       |  | 14 | Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау                                            | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                            | 1 |  |  |  |  |  |
| 39                                       |  | 15 | Снарядтағы жаттығулар жиынтығы<br>ӨҚН № 7 Жараланған жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну          | 1 |  |  |  |  |  |
| 40                                       |  | 16 | Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау                                            | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                            | 1 |  |  |  |  |  |
| 4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары |  |    |                                                                                                                               |                                                                                                                             |   |  |  |  |  |  |
| 41                                       |  | 17 | Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)                                                                        | 7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу                        | 1 |  |  |  |  |  |
| 42                                       |  | 18 | Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)                                                                        | 7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу                        | 1 |  |  |  |  |  |
| 43                                       |  | 19 | Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)                                                                        | 7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу                        | 1 |  |  |  |  |  |
| 44                                       |  | 20 | Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)                                                                        | 7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу                        | 1 |  |  |  |  |  |
| 45                                       |  | 21 | Қазақтың ұлттық ойындары<br>Тоғызқұмалақ ойыны                                                                                | 7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 46                                       |  | 22 | Қазақтың ұлттық ойындары<br>Тоғызқұмалақ ойыны                                                                                | 7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 47                                       |  | 23 | Қазақтың ұлттық ойындары<br>Тоғызқұмалақ ойыны                                                                                | 7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 48                                       |  | 24 | Қазақтың ұлттық ойындары<br>Тоғызқұмалақ ойыны                                                                                | 7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 3-ТОҚСАН<br>30 САҒАТ                     |  |    |                                                                                                                               |                                                                                                                             |   |  |  |  |  |  |
| 5-бөлім. Кросс, гимнастика дайындығы     |  |    |                                                                                                                               |                                                                                                                             |   |  |  |  |  |  |
| 49                                       |  | 1  | Қауіпсіздік техникасы.<br>Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері                                         | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатер-лерді анықтай білу            | 1 |  |  |  |  |  |
| 50                                       |  | 2  | Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері                                                                   | 7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету                           | 1 |  |  |  |  |  |

|                                                               |  |    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 51                                                            |  | 3  | <b>Спорт ойыны волейбол.</b><br>ӨҚН №8 Жараланған жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек                                   | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатер-лерді анықтай білу                                                    | 1 |  |  |  |  |  |
| 52                                                            |  | 4  | <b>Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері.</b> Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы                                                        | 7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету                                                                   |   |  |  |  |  |  |
| 53                                                            |  | 5  | <b>Спорт ойыны волейбол</b><br>ӨҚН №9 Жараланған жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек                                    | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 54                                                            |  | 6  | <b>Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері</b><br>Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау                                     | 7.1.4.1Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу                                                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 55                                                            |  | 7  | <b>Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері</b><br>Гимнастикалық секіртпемен секіру                                                       | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 56                                                            |  | 8  | <b>Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері</b><br>Гимнастикалық секіртпемен секіру                                                       | 7.1.4.4Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу                                                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 57                                                            |  | 9  | <b>Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар</b><br>4x10 м кедергілер арқылы жүгіру                                                        | 7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау | 1 |  |  |  |  |  |
| 58                                                            |  | 10 | <b>Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар</b><br>30 м кедергілер арқылы жүгіру                                                          | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау                                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 59                                                            |  | 11 | <b>Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар</b><br>4x10 м жылдамдыққа жүгіру                                                              | 7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау | 1 |  |  |  |  |  |
| 60                                                            |  | 12 | <b>Волейбол. Командалық ойындағы көшбасшылық</b><br>ӨҚН № 10 Жараланған жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек             | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау                                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| <b>6-бөлім. Шытырман және команда құруға арналған ойындар</b> |  |    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |  |
| 61                                                            |  | 13 | <b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b><br>Волейбол. Ойын ережелері                                                                           | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 62                                                            |  | 14 | <b>Волейбол. Логикалық ойлау қабілеттерін дамыту ойындары</b><br>ӨҚН №11 Жараланған жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                                                                    | 1 |  |  |  |  |  |

|    |  |    |                                                                                                                              |                                                                                                                    |   |  |  |  |  |  |
|----|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 63 |  | 15 | <b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b><br>Волейбол Доппен және допсыз қозғалыстар                            | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 64 |  | 16 | <b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b><br>Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі                               | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу    | 1 |  |  |  |  |  |
| 65 |  | 17 | <b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b><br>Баскетбол. Допты торға тастау әдісі                                | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 66 |  | 18 | <b>Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері                               | 7.2.8.1Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 67 |  | 19 | <b>Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері                                 | 7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 68 |  | 20 | <b>Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері                                 | 7.2.8.1Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 69 |  | 21 | <b>Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі                             | 7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 70 |  | 22 | <b>Баламалы ойын жағдайын құру</b><br>Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері                                                     | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 71 |  | 23 | <b>Баламалы ойын жағдайын құру</b><br>Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері                                                     | 7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу   | 1 |  |  |  |  |  |
| 72 |  | 24 | <b>Спорт ойыны баскетбол.</b><br>ӨҚН №12 Жараланған жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 73 |  | 25 | <b>Баламалы ойын жағдайын құру</b><br>Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын                                                | 7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу   | 1 |  |  |  |  |  |
| 74 |  | 26 | <b>Топтағы шытырман ойындар</b><br>Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары                                                 | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу               | 1 |  |  |  |  |  |
| 75 |  | 27 | <b>Топтағы шытырман ойындар</b><br>Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары                                                 | 7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 76 |  | 28 | <b>Топтағы шытырман ойындар</b><br>Баскетбол. Командалық қозғалыстар                                                         | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу               | 1 |  |  |  |  |  |

|                                                                   |  |    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 77                                                                |  | 29 | <b>Топтағы шытырман ойындар</b><br>Баскетбол. Екі жақты ойын                                                          | 7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу                                                                                               | 1 |  |  |  |  |  |
| 78                                                                |  | 30 | <b>Топтағы шытырман ойындар</b><br>Баскетбол. Екі жақты ойын                                                          | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу                                                                | 1 |  |  |  |  |  |
| <b>4-тоқсан</b>                                                   |  |    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |  |
| <b>24 сағат</b>                                                   |  |    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |  |
| <b>7-бөлім . Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту</b> |  |    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |  |
| 79                                                                |  | 1  | Қауіпсіздік техникасы.<br>Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Баскетбол ойынының ержелері                     | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 80                                                                |  | 2  | <b>Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау</b> Баскетбол.<br>Алаңдағы қозғалыстар                                 | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 81                                                                |  | 3  | Спорт ойыны баскетбол.<br>ӨҚН №13 Жараланған жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 82                                                                |  | 4  | Ойын тактикасы.<br>ӨҚН №14 Денсаулық, салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік                                     | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 83                                                                |  | 5  | <b>Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту..</b> Доптыбаспенұрутүрлері                     | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 84                                                                |  | 6  | <b>Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту..</b> Доптытартыпалутәсілдері                   | 7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау | 1 |  |  |  |  |  |
| 85                                                                |  | 7  | Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Шабуылда ойнау техникасы                                       | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 86                                                                |  | 8  | <b>Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық</b> Футбол.<br>Допты қақпаға бағыттау                               | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 87                                                                |  | 9  | <b>Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық</b> Футбол.<br>Допты бір екпінмен теуіп жарысу                      | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 88                                                                |  | 10 | <b>Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу</b> Футбол. Айып добын орындау                                              | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 89                                                                |  | 11 | <b>Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу</b> Футбол. Екі жақты ойын                                                  | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 90                                                                |  | 12 | <b>Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу.</b> Футбол. Екі жақты ойын                                                 | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |

8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру

|     |  |    |                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |  |
|-----|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 91  |  | 13 | <b>Сауықтыру жүгірісі..</b><br>60 м жүгіру                                                                  | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 92  |  | 14 | <b>Сауықтыру жүгірісі..</b><br>200 м жүгіру                                                                 | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 93  |  | 15 | <b>Сауықтыру жүгірісі.</b><br>400 м жүгіру                                                                  | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 94  |  | 16 | <b>Ойындағы шығармашылық белсенділік.</b><br>ӨКН №15 Денсаулық, салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 95  |  | 17 | <b>Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары</b> 1000 м жүгіру                                                | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 96  |  | 18 | <b>Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары</b> Ұзақ қашықтыққа жүгіру                                       | 7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау | 1 |  |  |  |  |  |
| 97  |  | 19 | <b>Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру</b> Бір орыннан ұзындыққа секіру     | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 98  |  | 20 | <b>Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру</b> Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру   | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 99  |  | 21 | <b>Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру</b> Биіктікке секіру әдістері        | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 100 |  | 22 | <b>Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру                 | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 101 |  | 23 | <b>Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру                 | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 102 |  | 24 | <b>Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> 150 г кіші допты нысанаға лақтыру                   | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | 1 |  |  |  |  |  |

«Бекітемін»  
Мектеп директоры Р.А. Исина  
«29» сәуір 2025 жыл

«Келісемін»  
оқу ісі жөніндегі орынбасары Е.Ж. Касенов  
«29» сәуір 2025 жыл

ӘБ отырысында қаралды  
хаттама № 1  
М.О. Кенжекеев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 жыл

## КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Мұғалім:

Жунусов Агыбай Орынбекович

Облыс, қала, ауданы, ауыл:

Ақмола облысы, Қорғалжын ауданы,  
Өркендеу ауылы

Мектеп, гимназия, лицей:

«Амангелді ауылының жалпы орта білім беретін мекте

Пән атауы:

Денешынықтыру

Сыныптар:

5 – 9 сыныптар

**Түсінік хат**  
**«Дене шынықтыру» пәні**

**Жоспарлау мыналарға негізделеді:** Қазақстан Республикасы оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығымен бекітілген негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.

**Үлгілік оқу бағдарламасы:** Негізгі орта білім деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 (өзгертулер мен толықтырулармен 25.10.2017 ж. № 545) бұйрығы.

Оқу бағдарламасы 2025-2026 оқу жылында әзірленіп, шығармашылық топ кеңесінің отырысында бекітіліп, сынақтан өтіп, облыстық сараптау комиссиясының отырысында қаралды және (№ 4 хаттама. 29 қазан, 2021 жыл) Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 бұйрығымен оқу жоспарына өзгертулер мен толықтырулар енгізілген нормативтік құжаттарды ескере отырып, облыс көлемінде таратуға ұсынылды.

**Әдістемелік нұсқаулық хат** «2025-2026 оқу жылында Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесінің ерекшеліктері туралы», Нұр-Сұлтан 2025.

5-9 сыныптардағы «Дене шынықтыру» пәнінің жаңартылған білім беру мазмұнының мақсаты – барлық дене жүйелерін жан-жақты дамыту, әрбір оқушыға тән дене қасиеттерін және қабілеттерін жетілдіру.

Оқу бағдарламасы оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың физикалық және психикалық денсаулығын нығайтуға, ынталарын арттыруға, оқушылардың спорттық қозғалыс дағдыларын меңгеруіне және дене қабілеттерін дамытуға бағытталған.

Оқу жоспары дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы бойынша білімді қалыптастыруды; негізгі дене қасиеттерін жетілдіру, спортқа тән дағдыларды дамыту; қарым-қатынас дағдыларын дамыту, атап айтқанда, әртүрлі көздерден алынған ақпаратты пайдалану; ойлау және зерттеу қабілеттерін дамыту; адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.

Оқу жоспары оқу жылы ішінде бағдарламаның бөлімдерін зерделеу реттілігін анықтайтын перспективалық ұзақмерзімді жоспарға сәйкес жүзеге асырылады. Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:**

| Сынып                 | Білім беру салалары мен пәндері | Жалпы жүктеме, сағат |        |                                                    |        |
|-----------------------|---------------------------------|----------------------|--------|----------------------------------------------------|--------|
|                       |                                 | Үлгілік оқу жоспары  |        | Үлгілік оқу жоспары (қысқартылған оқыту жүктемесі) |        |
|                       |                                 | Апталық              | Жылдық | Апталық                                            | Жылдық |
| Инвариантты компонент |                                 |                      |        |                                                    |        |
| 5                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 102    | 2                                                  | 68     |
| 6                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 7                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 8                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 9                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |

Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

Бұл бағдарлама мектептегі физикалық және адамгершілік тәрбиесінің біртұтас жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі түрлерінің мазмұнын көрсетеді және осы мәселелерді оқудың барлық жылдарында дәйекті түрде ретімен шешуге мүмкіндік береді. Әрбір үшінші сағат оқушылардың дене белсенділігін (спорттық және қозғалмалы ойындар) және сауықтыру процесін арттыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасының мазмұны білім беру бөлімдері бойынша ұйымдастырылған. Бөлімдер одан әрі ішкі бөлімдерге бөлінеді, олардың мазмұны белгілі бір сыныпқа арналған оқу мақсаттары түрінде беріледі.

**Пән мазмұны 3 бөлімнен тұрады:**

1. **«Қозғалыс қызметі» бөлімі:** әртүрлі спорттық қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және маневрлікті дамыту; дене жаттығуларының әртүрлі түрлерінде қозғалыс комбинацияларын және олардың бірізділігін құру және қолдану; спорттық спецификалық әдістерді орындау кезіндегі дағдылар мен қозғалыстардың бірізділігі; қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және басқалардың дағдыларын бағалау; бірқатар дене жаттығуларында тактиканы, стратегияны және құрылымдық идеяларды қолдану және бағалау; қозғалыс белсенділігіне байланысты қиындықтарды жеңу және тәуекелдерге жауап беру дағдыларын дамыту

2. **«Қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық және сыни ойлау» бөлімі:** алған білімдерін қозғалысқа байланысты немесе өзгермелі жағдайларда қолдана білуге бейімдеу; көшбасшылық және топтық жұмыс дағдыларын дамыту және қолдану; бірлескен және тиімді жұмыс істеу дағдыларының кешенін көрсету; дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламалы нұсқаларды әзірлеу ережелері мен құрылымдық әдістерін бағалау; өзінің шығармашылық қабілеттерін және басқалардың қабілеттерін сыни бағалау, балама шешімдер; жарыстың ережелері мен төрешілік ережелерін білу; жарыстар кезінде әділ ойын, патриоттық, ынтымақтастықты көрсететін мінез-құлық көрсету; қозғалыстардың әртүрлі контексттеріне байланысты рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын білу.

3. **«Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі:** жеке денсаулық және салауатты өмір салты туралы білімдерін қалыптастыру; белсенді жаттығулар мен қалпына келтіру әдістерін меңгеру; әртүрлі физикалық жүктемелердің мөлшерін анықтай білу, олардың ағзаға түсірер энергетикалық әсерін және байланысын оқып үйрену және тәжірибеде сынау; денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының ауқымында тәуекелдерді басқару стратегияларын әзірлеу және қолдану; жаттығу тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыларды қолдану.

Оқыту мақсаттары әрбір бөлімшеде бірізді түрде ұйымдастырылып, мұғалімдерге өз жұмысын жоспарлауға, оқушылардың жетістіктерін бағалауға және оқытудың келесі кезеңдері туралы хабардар етуге мүмкіндік береді.

5-9 сыныптардағы 15 сағатты құрайтын **«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»** оқу курсыжылдық оқу жүктемесі«Дене шынықтыру» сабағы аясында дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің көмегімен жүзеге асырылады.

«Дене шынықтыру» пәндері бойынша жиынтық бағалау жүргізілмейді. Тоқсанның және оқу жылының соңында «есептелді» («есептелген жоқ») бағалары қойылады.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 8 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**  
**«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды**

| №<br>р/с | Ауыспалы<br>тақырыптар                                   | Сабақ<br>№ | Сабақтардың тақырыптары                                                                                                    | Оқудың мақсаттары                                                                                                                                                             | Сағат<br>саны | Мерзімі |  |  |  | Ескер-тулер |
|----------|----------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|--|--|--|-------------|
|          |                                                          |            | 1-тоқсан<br>24 сағат                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |               |         |  |  |  |             |
| 1        | 1-бөлім Жеңіл атлетика<br>арқылы денсаулық пен<br>фитнес | 1          | Төменгі сөре және сөрелік екпін.<br>ӨҚН №1 Қатты әсер ететін улы<br>заттарды тастау салдарынан болатын<br>апаттар          | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін<br>қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника<br>қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі<br>мәселелерін түсіне білу | 1             |         |  |  |  |             |
| 2        |                                                          | 2          | Төменгі сөре және сөрелік екпін.<br>4x10 м жүгіру                                                                          | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін<br>қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника<br>қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі<br>мәселелерін түсіне білу | 1             |         |  |  |  |             |
| 3        |                                                          | 3          | Секіруді дамытуға арналған іс-<br>шаралар<br>ӨҚН №2 Қатты әсер ететін улы<br>заттарды тастау салдарынан болатын<br>апаттар | 8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын<br>қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс<br>дағдыларын қолдану және көрсете білу                                               | 1             |         |  |  |  |             |
| 4        |                                                          | 4          | Орта қашықтыққа жүгіру<br>дағдыларын дамыту 200 м жүгіру                                                                   | 8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын<br>қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс<br>дағдыларын қолдану және көрсете білу                                               | 1             |         |  |  |  |             |
| 5        |                                                          | 5          | Орта қашықтыққа жүгіру<br>дағдыларын дамыту 400 м жүгіру                                                                   | 8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру<br>жаттығуларының кешенін құру және көрсету,<br>сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну                                                | 1             |         |  |  |  |             |
| 6        |                                                          | 6          | Орта қашықтыққа жүгіру<br>дағдыларын дамыту 6x10 м өрмек<br>айнала жүгіру                                                  | 8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру<br>жаттығуларының кешенін құру және көрсету,<br>сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну                                                | 1             |         |  |  |  |             |
| 7        |                                                          | 7          | Секіруді дамытуға арналған іс –<br>шаралар. Бір орыннан ұзындыққа<br>секіру.                                               | 8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс<br>комбинацияларын және олардың орындалу<br>реттілігін түсіндіру және көрсете білу                                                       | 1             |         |  |  |  |             |
| 8        |                                                          | 8          | Секіруді дамытуға арналған іс –<br>шаралар. Жүгіріп келіп ұзындыққа<br>секіру.                                             | 8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру<br>жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру<br>және көрсете білу                                                                | 1             |         |  |  |  |             |
| 9        |                                                          | 9          | Секіруді дамытуға арналған іс –<br>шаралар. Биіктікке секіру әдістері                                                      | 8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру<br>жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру<br>және көрсете білу                                                                | 1             |         |  |  |  |             |
| 10       |                                                          | 10         | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет<br>төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты<br>қашықтыққа лақтыру                           | 8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің<br>дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға<br>арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету                                  | 1             |         |  |  |  |             |
| 11       |                                                          | 11         | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет<br>төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты<br>нысанаға лақтыру                             | 8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің<br>дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға<br>арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету                                  | 1             |         |  |  |  |             |
| 12       |                                                          | 12         | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет<br>төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты<br>қашықтыққа лақтыру                           | 8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының<br>тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды<br>көрсете білу                                                                    | 1             |         |  |  |  |             |

|                              |                                                      |    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |   |  |  |  |  |  |
|------------------------------|------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 13                           | <b>2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс</b> | 13 | <b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Ойын ережелерін еске түсіру                                                    | 8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 14                           |                                                      | 14 | <b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Ойын техникасының элементтері.                                                 | 8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 15                           |                                                      | 15 | <b>Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту.</b><br>ӨҚН №3 Қатты әсер ететін улы заттарды тастау салдарынан болатын апаттар | 8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету                         | 1 |  |  |  |  |  |
| 16                           |                                                      | 16 | <b>Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер.</b><br>ӨҚН №4 Қатты әсер ететін улы заттарды тастау салдарынан болатын апаттар              | 8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 17                           |                                                      | 17 | <b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Допқа иелік ету, допсыз қозғалыстар.                                           | 8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу                                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 18                           |                                                      | 18 | <b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Қорғаныста ойнау техникасы                                                     | 8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 19                           |                                                      | 19 | <b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Допты бір орыннан торға тастау                                                 | 8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 20                           |                                                      | 20 | <b>Ойын құрылымы.</b> Шабуылда ойнау техникасы                                                                                           | 8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 21                           |                                                      | 21 | <b>Ойын құрылымы.</b> Допты торға екі адым жасап тастау                                                                                  | 8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 22                           |                                                      | 22 | <b>Жарыс ойынын ұйымдастыру</b><br>Кіші баскетбол алаңында жылдамдықта ойнау                                                             | 8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 23                           |                                                      | 23 | <b>Жарыс ойынын ұйымдастыру</b><br>Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау                                                                       | 8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу                                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 24                           |                                                      | 24 | <b>Жарыс ойынын ұйымдастыру.</b><br>Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау                                                                      | 8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді                                                                           | 1 |  |  |  |  |  |
| <b>2-тоқсан<br/>24 сағат</b> |                                                      |    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |   |  |  |  |  |  |
| 25                           | <b>3-бөлім Гимнастикалық элементтер және оның</b>    | 1  | <i>Қауіпсіздік ережесі</i><br><b>Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.</b> Саптық жаттығулар                                       | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі                   | 1 |  |  |  |  |  |

|    | түрлері |    |                                                                                                                                    | мәселелерін түсіне білу                                                                                                       |   |  |  |  |  |  |
|----|---------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 26 |         | 2  | <b>Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.</b> Бөрене үстінде тепе теңдік сақтау жаттығулары.                                  | 8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну      | 1 |  |  |  |  |  |
| 27 |         | 3  | <b>Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер.</b>                                                                                   | 8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу              | 1 |  |  |  |  |  |
| 28 |         | 4  | <b>Гимнастика. Орында және қозғалыста орындау</b> ӨҚН №5 Өрттер мен жарылыстар                                                     | 8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу              | 1 |  |  |  |  |  |
| 29 |         | 5  | <b>Спорт ойыны волейбол</b><br><br>ӨҚН №6 Өрттер мен жарылыстар                                                                    | 8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 30 |         | 6  | <b>Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру.</b> Кіші аттың биіктігі 120 см секіру                              | 8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 31 |         | 7  | <b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы.</b> Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау                                       | 8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу                       | 1 |  |  |  |  |  |
| 32 |         | 8  | <b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы</b> Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау                                        | 8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу                       | 1 |  |  |  |  |  |
| 33 |         | 9  | <b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы.</b> Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау                                       | 8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу                               | 1 |  |  |  |  |  |
| 34 |         | 10 | <b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы.</b> Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау                                       | 8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу                               | 1 |  |  |  |  |  |
| 35 |         | 11 | <b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы..</b> Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау                                 | 8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 36 |         | 12 | <b>Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары.</b> Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау                                              | 8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 37 |         | 13 | <b>Снарядтағы жаттығулар жиынтығы.</b> ӨҚН №7 Жараланған, жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу                          | 1 |  |  |  |  |  |

|                                    |                                                    |    |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 38                                 |                                                    | 14 | <b>Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары.</b> Гимнастика сырықта жаттығуларын жасау                                           | 8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 39                                 |                                                    | 15 | <b>Спорт ойыны волейбол.</b><br><br>ӨҚН №8 Жараланған, жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 40                                 |                                                    | 16 | <b>Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары.</b> Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау                                           | 8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 41                                 | <b>4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары</b>    | 17 | <b>Қазақтың халық ойындары.</b> Асық ату мен бас тас ойыны                                                                      | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 42                                 |                                                    | 18 | <b>Қазақтың халық ойындары.</b> Асық ату мен бас тас ойыны                                                                      | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 43                                 |                                                    | 19 | <b>Қазақтың халық ойындары.</b> Асық ату мен бас тас ойыны                                                                      | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 44                                 |                                                    | 20 | <b>Қазақтың халық ойындары.</b> Асық ату мен бас тас ойыны                                                                      | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 45                                 |                                                    | 21 | <b>Қазақтың халық ойындары.</b> Тоғызқұмалақ ойыны.                                                                             | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 46                                 |                                                    | 22 | <b>Қазақтың халық ойындары.</b> Тоғызқұмалақ ойыны.                                                                             | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 47                                 |                                                    | 23 | <b>Қазақтың халық ойындары.</b> Тоғызқұмалақ ойыны.                                                                             | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 48                                 |                                                    | 24 | <b>Қазақтың халық ойындары.</b> Тоғызқұмалақ ойыны.                                                                             | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| <b>3-ТОҚСАН</b><br><b>30 САҒАТ</b> |                                                    |    |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |  |  |
| 49                                 | <b>5-бөлім Көркем гимнастика, кросс дайындығы.</b> | 1  | <i>Қауіпсіздік ережесі</i><br><b>Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту</b>                       | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 50                                 |                                                    | 2  | <b>Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.</b>                                                    | 8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну                                             | 1 |  |  |  |  |  |
| 51                                 |                                                    | 3  | <b>Спорт ойыны волейбол.</b><br>ӨҚН №9 Жараланған, жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек     | 8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну                                             | 1 |  |  |  |  |  |
| 52                                 |                                                    | 4  | <b>Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық</b>                                                                                 | 8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету                                                                           | 1 |  |  |  |  |  |

|    |                                                                  |    |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
|    |                                                                  |    | дағдысын бекіту. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы <b>ӨҚН</b> Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік          |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |  |  |
| 53 |                                                                  | 5  | <b>Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту.</b> Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы                  | 8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету                                                                           | 1 |  |  |  |  |  |
| 54 |                                                                  | 6  | <b>Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту.</b> Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау | 8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу                                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 55 |                                                                  | 7  | <b>Әр түрлі кедергілерден жүгіру.</b> Гимнастикалық секіртпемен секіру                                              | 8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу                                                           | 1 |  |  |  |  |  |
| 56 |                                                                  | 8  | <b>Әр түрлі кедергілерден жүгіру.</b> Гимнастикалық секіртпемен секіру                                              | 8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 57 |                                                                  | 9  | <b>Әр түрлі кедергілерден жүгіру.</b> 30 м кедергілер арқылы жүгіру                                                 | 8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 58 |                                                                  | 10 | <b>Әр түрлі кедергілерден жүгіру.</b> 30 м кедергілер арқылы жүгіру                                                 | 8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 59 |                                                                  | 11 | <b>Әр түрлі кедергілерден жүгіру.</b> 3x10 м жылдамдыққа жүгіру                                                     | 8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 60 |                                                                  | 12 | <b>Волейбол. Командалық ойындағы көшбасшылық</b><br>ӨҚН №10 Жұпталы аурулар және олардың алдын алу                  | 8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 61 | <b>6-бөлім Командалық ойын- белсенді қозғалыстың іс-әрекеті.</b> | 13 | <b>Командалық ойындағы көшбасшылық.</b> Ойын ережелері                                                              | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 62 |                                                                  | 14 | <b>Волейбол. Логикалық ойлау қабілеттерін дамыту ойындары</b><br>ӨҚН № 11 Жұпталы аурулар және олардың алдын алу    | 8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу                                                                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 63 |                                                                  | 15 | <b>Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту.</b> Доппен және допсыз қозғалыстар                                | 8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу                                                                             | 1 |  |  |  |  |  |
| 64 |                                                                  | 16 | <b>Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту.</b> Допты ойыншыға беру әдісі                                     | 8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу                                                              | 1 |  |  |  |  |  |

|    |  |    |                                                                                                   |                                                                                                                                   |   |  |  |  |  |  |
|----|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 65 |  | 17 | <b>Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту</b> Допты торға тастау әдісі                     | 8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу                           | 1 |  |  |  |  |  |
| 66 |  | 18 | <b>Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту..</b> 2-3 ұпайлық тастау әдістері                | 8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу                           | 1 |  |  |  |  |  |
| 67 |  | 19 | <b>Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.</b> Қорғаныста ойнау әдістері                       | 8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу         | 1 |  |  |  |  |  |
| 68 |  | 20 | <b>Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары..</b> Қорғаныста ойнау әдістері                      | 8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу         | 1 |  |  |  |  |  |
| 69 |  | 21 | <b>Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.</b> Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі        | 8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу         | 1 |  |  |  |  |  |
| 70 |  | 22 | <b>Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.</b> Шабуылда ойнау әдістері                         | 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 71 |  | 23 | <b>Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары..</b> Шабуылда ойнау әдістері                        | 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 72 |  | 24 | <b>Спорт ойыны баскетбол.</b> ӨҚН № 12 Денсаулық, салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік     | 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 73 |  | 25 | <b>Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары..</b> Командалық қорғаныстағы ойын   | 8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу                                | 1 |  |  |  |  |  |
| 74 |  | 26 | <b>Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары..</b> Ойын техникасы мен тактикалары | 8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу                                | 1 |  |  |  |  |  |
| 75 |  | 27 | <b>Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары..</b> Ойын техникасы мен тактикалары | 8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу                                | 1 |  |  |  |  |  |
| 76 |  | 28 | <b>Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары.</b> Командалық қозғалыстар          | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 77 |  | 29 | <b>Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары.</b> Екі жақты ойын                  | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 78 |  | 30 | <b>Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары.</b> Екі жақты ойын                  | 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу                                              | 1 |  |  |  |  |  |

4-тоқсан  
24 сағат

|    |                                                            |    |                                                                            |                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 79 | 7-бөлім Командалық ойынның негізгі дағдысы                 | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br>Ойын техникасы. Футбол ойынының ержелері           | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу   | 1 |  |  |  |  |  |
| 80 |                                                            | 2  | Ойын техникасы. Футбол. Алаңдағы қозғалыстар                               | 8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 81 |                                                            | 3  | Спорт ойыны баскетбол. ӨҚН №13 Жастар денсаулығы мен олардың өмір салты    | 8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу                                                       | 1 |  |  |  |  |  |
| 82 |                                                            | 4  | Ойын тактикасы ӨҚН №14 Жастар денсаулығы мен олардың өмір салты            | 8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу                                                       | 1 |  |  |  |  |  |
| 83 |                                                            | 5  | Ойын тактикасы. . Футбол. Допты баспен ұру түрлері                         | 8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу         | 1 |  |  |  |  |  |
| 84 |                                                            | 6  | Ойын тактикасы. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері                         | 8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу         | 1 |  |  |  |  |  |
| 85 |                                                            | 7  | Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Шабуылда ойнау техникасы        | 8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 86 |                                                            | 8  | Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Допты қақпаға бағыттау          | 8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 87 |                                                            | 9  | Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу | 8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу                                                                               | 1 |  |  |  |  |  |
| 88 |                                                            | 10 | Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Айып добын орындау              | 8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу                                                                               | 1 |  |  |  |  |  |
| 89 |                                                            | 11 | Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Екі жақты ойын                  | 8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу                                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 90 |                                                            | 12 | Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Екі жақты ойын                  | 8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу                                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 91 | 8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысы арқылы денсаулықты нығайту | 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 күрделі мәселелерін түсіне білу | 1 |  |  |  |  |  |

|     |  |    |                                                                                              |                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |  |  |
|-----|--|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 92  |  | 14 | <b>Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру</b><br>400 м жүгіру                                           | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 93  |  | 15 | <b>Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру.</b><br>Кросс 6 минутқа жүгіру                                | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 94  |  | 16 | <b>Ойындағы шығармашылық белсенділік</b><br>ӨҚН №15 Жастар денсаулығы мен олардың өмір салты | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 95  |  | 17 | <b>Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру.</b><br>Кросс 6 минутқа жүгіру                                | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 96  |  | 18 | <b>Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру.</b><br>Кросс 6 минутқа жүгіру                                | 8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 97  |  | 19 | <b>Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер.</b> 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 |  |  |  |  |  |
| 98  |  | 20 | <b>Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер.</b> 1000 м жүгіру                           | 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 99  |  | 21 | <b>Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер.</b> Ұзақ қашықтыққа жүгіру                  | 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 100 |  | 22 | <b>Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер.</b> Ұзақ қашықтыққа жүгіру                  | 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 101 |  | 23 | <b>Секіру фазаларын қолдану.</b> Бір орыннан ұзындыққа секіру                                | 8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру                                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 102 |  | 24 | <b>Секіру фазаларын қолдану.</b> Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру                              | 8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру                                     | 1 |  |  |  |  |  |

«Бекітемін»  
Мектеп директоры Р.А. Исина  
«29» сәуір 2025 жыл

«Келісемін»  
оқу ісі жөніндегі орынбасары Е.Ж. Касенов  
«29» сәуір 2025 жыл

ӘБ отырысында қаралды  
хаттама № 1  
М.О. Кенжекеев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 жыл

## КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Мұғалім:

Жунусов Агыбай Орынбекович

Облыс, қала, ауданы, ауыл:

Ақмола облысы, Қорғалжын ауданы,  
Өркендеу ауылы

Мектеп, гимназия, лицей:

«Амангелді ауылының жалпы орта білім беретін мекте

Пән атауы:

Денешынықтыру

Сыныптар:

5 – 9 сыныптар

**Түсінік хат**  
**«Дене шынықтыру» пәні**

**Жоспарлау мыналарға негізделеді:** Қазақстан Республикасы оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығымен бекітілген негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.

**Үлгілік оқу бағдарламасы:** Негізгі орта білім деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 (өзгертулер мен толықтырулармен 25.10.2017 ж. № 545) бұйрығы.

Оқу бағдарламасы 2025-2026 оқу жылында әзірленіп, шығармашылық топ кеңесінің отырысында бекітіліп, сынақтан өтіп, облыстық сараптау комиссиясының отырысында қаралды және (№ 4 хаттама. 29 қазан, 2021 жыл) Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 бұйрығымен оқу жоспарына өзгертулер мен толықтырулар енгізілген нормативтік құжаттарды ескере отырып, облыс көлемінде таратуға ұсынылды.

**Әдістемелік нұсқаулық хат** «2025-2026 оқу жылында Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесінің ерекшеліктері туралы», Нұр-Сұлтан 2025.

5-9 сыныптардағы «Дене шынықтыру» пәнінің жаңартылған білім беру мазмұнының мақсаты – барлық дене жүйелерін жан-жақты дамыту, әрбір оқушыға тән дене қасиеттерін және қабілеттерін жетілдіру.

Оқу бағдарламасы оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың физикалық және психикалық денсаулығын нығайтуға, ынталарын арттыруға, оқушылардың спорттық қозғалыс дағдыларын меңгеруіне және дене қабілеттерін дамытуға бағытталған.

Оқу жоспары дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы бойынша білімді қалыптастыруды; негізгі дене қасиеттерін жетілдіру, спортқа тән дағдыларды дамыту; қарым-қатынас дағдыларын дамыту, атап айтқанда, әртүрлі көздерден алынған ақпаратты пайдалану; ойлау және зерттеу қабілеттерін дамыту; адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.

Оқу жоспары оқу жылы ішінде бағдарламаның бөлімдерін зерделеу реттілігін анықтайтын перспективалық ұзақмерзімді жоспарға сәйкес жүзеге асырылады. Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

**«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:**

| Сынып                 | Білім беру салалары мен пәндері | Жалпы жүктеме, сағат |        |                                                    |        |
|-----------------------|---------------------------------|----------------------|--------|----------------------------------------------------|--------|
|                       |                                 | Үлгілік оқу жоспары  |        | Үлгілік оқу жоспары (қысқартылған оқыту жүктемесі) |        |
|                       |                                 | Апталық              | Жылдық | Апталық                                            | Жылдық |
| Инвариантты компонент |                                 |                      |        |                                                    |        |
| 5                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 102    | 2                                                  | 68     |
| 6                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 7                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 8                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |
| 9                     | Дене шынықтыру                  | 3                    | 108    | 2                                                  | 68     |

Сағаттарды бөлу, сондай-ақ тоқсандағы тақырыптарды оқу реттілігі мұғалімнің қалауы бойынша өзгеруі мүмкін.

Бұл бағдарлама мектептегі физикалық және адамгершілік тәрбиесінің біртұтас жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі түрлерінің мазмұнын көрсетеді және осы мәселелерді оқудың барлық жылдарында дәйекті түрде ретімен шешуге мүмкіндік береді. Әрбір үшінші сағат оқушылардың дене белсенділігін (спорттық және қозғалмалы ойындар) және сауықтыру процесін арттыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасының мазмұны білім беру бөлімдері бойынша ұйымдастырылған. Бөлімдер одан әрі ішкі бөлімдерге бөлінеді, олардың мазмұны белгілі бір сыныпқа арналған оқу мақсаттары түрінде беріледі.

**Пән мазмұны 3 бөлімнен тұрады:**

1. **«Қозғалыс қызметі» бөлімі:** әртүрлі спорттық қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және маневрлікті дамыту; дене жаттығуларының әртүрлі түрлерінде қозғалыс комбинацияларын және олардың бірізділігін құру және қолдану; спорттық спецификалық әдістерді орындау кезіндегі дағдылар мен қозғалыстардың бірізділігі; қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және басқалардың дағдыларын бағалау; бірқатар дене жаттығуларында тактиканы, стратегияны және құрылымдық идеяларды қолдану және бағалау; қозғалыс белсенділігіне байланысты қиындықтарды жеңу және тәуекелдерге жауап беру дағдыларын дамыту

2. **«Қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық және сыни ойлау» бөлімі:** алған білімдерін қозғалысқа байланысты немесе өзгермелі жағдайларда қолдана білуге бейімдеу; көшбасшылық және топтық жұмыс дағдыларын дамыту және қолдану; бірлескен және тиімді жұмыс істеу дағдыларының кешенін көрсету; дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламалы нұсқаларды әзірлеу ережелері мен құрылымдық әдістерін бағалау; өзінің шығармашылық қабілеттерін және басқалардың қабілеттерін сыни бағалау, балама шешімдер; жарыстың ережелері мен төрешілік ережелерін білу; жарыстар кезінде әділ ойын, патриоттық, ынтымақтастықты көрсететін мінез-құлық көрсету; қозғалыстардың әртүрлі контексттеріне байланысты рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын білу.

3. **«Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі:** жеке денсаулық және салауатты өмір салты туралы білімдерін қалыптастыру; белсенді жаттығулар мен қалпына келтіру әдістерін меңгеру; әртүрлі физикалық жүктемелердің мөлшерін анықтай білу, олардың ағзаға түсірер энергетикалық әсерін және байланысын оқып үйрену және тәжірибеде сынау; денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының ауқымында тәуекелдерді басқару стратегияларын әзірлеу және қолдану; жаттығу тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыларды қолдану.

Оқыту мақсаттары әрбір бөлімшеде бірізді түрде ұйымдастырылып, мұғалімдерге өз жұмысын жоспарлауға, оқушылардың жетістіктерін бағалауға және оқытудың келесі кезеңдері туралы хабардар етуге мүмкіндік береді.

5-9 сыныптардағы 15 сағатты құрайтын **«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»** оқу курсыжылдық оқу жүктемесі«Дене шынықтыру» сабағы аясында дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің көмегімен жүзеге асырылады.

«Дене шынықтыру» пәндері бойынша жиынтық бағалау жүргізілмейді. Тоқсанның және оқу жылының соңында «есептелді» («есептелген жоқ») бағалары қойылады.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 9СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 9СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

|    |  |    |                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |   |  |  |  |  |  |
|----|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 13 |  | 13 | <b>Волейбол. Қауіпсіздік ережесі.</b><br>ӨҚН № 3 Радиоактивті заттарды тасудан болатын апаттар 01.10.2025ж | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;                | 1 |  |  |  |  |  |
| 14 |  | 14 | <b>Екі жақты ойын.</b><br>ӨҚН №4 Радиоактивті заттарды тасудан болатын апаттар                             | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 15 |  | 15 | <b>Ойынтехникасы</b> (шабуылда ойнау)                                                                      | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 16 |  | 16 | <b>Ойынтехникасы</b> (Допты ойыншымен алмасу)                                                              | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;                | 1 |  |  |  |  |  |
| 17 |  | 17 | <b>Ойынтехникасы</b> (Допты қақпаға тебу)                                                                  | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 18 |  | 18 | <b>Ойынтаттикасыжәнетаттикалықәрекеттер,</b> (Футбол. Айып добын тебу)                                     | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;          | 1 |  |  |  |  |  |
| 19 |  | 19 | <b>Ойынтаттикасыжәнетаттикалықәрекеттер</b> (Футбол. Допты игеру әдісі)                                    | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 20 |  | 20 | <b>Ойынтаттикасыжәнетаттикалықәрекеттер</b> (Футбол. Баспен ойнау әдісі)                                   | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;          | 1 |  |  |  |  |  |
| 21 |  | 21 | <b>Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы</b> (Футбол. Допты тартып алу әдістері)                       | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 22 |  | 22 | <b>Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы</b> (Футбол. Командалық қозғалыстар)                          | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу                                                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 23 |  | 23 | <b>Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы</b> ((Футбол. Екі жақты ойын)                                 | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 24 |  |    | <b>Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы</b> ((Футбол. Екі жақты ойын)                                 | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                                  | 1 |  |  |  |  |  |

**2-тоқсан 24 сағат**

**3-бөлім Гимнастика арқылыдененібасқарудағдылары**

|    |  |   |                                                                      |                                                                                                                                                                           |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 25 |  | 1 | <i>Қауіпсіздік ережесі.</i><br><b>Топтық саптық жаттығулар</b>       | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 |  |  |  |  |  |
| 26 |  | 2 | <b>Топтық саптық жаттығулар.</b> (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 |  |  |  |  |  |

|                                                    |  |    |                                                                                                           |                                                                                                                                                         |   |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 27                                                 |  | 3  | <b>Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру</b> (Топтастыру жаттығуларын жасау)                        | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; | 1 |  |  |  |  |  |
| 28                                                 |  | 4  | <b>Допты жоғарыдан беру.Ойын ережесі</b><br><br>ӨҚН №5 Гидродинамикалық апаттар                           | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу   | 1 |  |  |  |  |  |
| 29                                                 |  | 5  | <b>Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру</b> (Гимнастикалық керемеде жаттығулар жасау)              | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; | 1 |  |  |  |  |  |
| 30                                                 |  | 6  | <b>Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру</b> (Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау)               | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу   | 1 |  |  |  |  |  |
| 31                                                 |  | 7  | <b>Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру</b> (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету)                 | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;             | 1 |  |  |  |  |  |
| 32                                                 |  | 8  | <b>Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру</b> (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)                | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;                                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 33                                                 |  | 9  | <b>Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру</b> (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындалу реті )        | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;             | 1 |  |  |  |  |  |
| 34                                                 |  | 10 | <b>Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру</b> (Төсеніште орындалатын жаттығулар жасау)             | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;                                                  | 1 |  |  |  |  |  |
| 35                                                 |  | 11 | <b>Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау</b> (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау)  | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 36                                                 |  | 12 | <b>Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау</b> (Акробатикалық жаттығулар жасау)            | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 37                                                 |  | 13 | <b>Күш қабілетін дамыту жаттығулар</b> ӨҚН №6Гидродинамикалық апаттар                                     | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 38                                                 |  | 14 | Теңге алу ойыны<br><br>ӨҚН №7 Экология теңдігінің бұзылуы                                                 | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 39                                                 |  | 15 | <b>Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау</b> (Топта дома-лау, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                          | 1 |  |  |  |  |  |
| 40                                                 |  | 16 | <b>Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау</b> (флешмоб)                                   | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                          | 1 |  |  |  |  |  |
| <b>4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары</b> |  |    |                                                                                                           |                                                                                                                                                         |   |  |  |  |  |  |
| 41                                                 |  | 17 | <b>Халықаралық ойындар</b> (шахмат ойыны)                                                                 | 9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу                                                    | 1 |  |  |  |  |  |

|    |  |    |                                                       |                                                                                                                                |   |  |  |  |  |  |
|----|--|----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 42 |  | 18 | <b>Халықаралықойындар</b><br>(дойбы ойыны)            | 9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 43 |  | 19 | <b>Зияткерлікойындар</b> (шахмат ойыны)               | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 44 |  | 20 | <b>Халықаралықойындар</b><br>(шахмат ойыны)           | 9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу                           | 1 |  |  |  |  |  |
| 45 |  | 21 | <b>Халықаралықойындар</b><br>(дойбы ойыны)            | 9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 46 |  | 22 | <b>Зияткерлікойындар</b> (шахмат ойыны)               | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 47 |  | 23 | <b>Зияткерлікойындар</b> (асық ату мен бес тас ойыны) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 48 |  | 24 | <b>Зияткерлікойындар</b> (асық ату мен бес тас ойыны) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |

### 3-ТОҚСАН 30 САҒАТ

#### 5-бөлім Гимнастика/кросс/коньки дайындығы

|    |  |   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 49 |  | 1 | <i>Қауіпсіздік ережесі.</i><br><b>Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру.</b>                                       | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 |  |  |  |  |  |
| 50 |  | 2 | <b>Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру</b>                                                                       | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 51 |  | 3 | <b>Екі жақты ойын</b><br>ӨҚН №8 Экология теңдігінің бұзылуы                                                                                    | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау                     | 1 |  |  |  |  |  |
| 52 |  | 4 | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b> (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)                                                     | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 53 |  | 5 | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b> (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)                                                     | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 54 |  | 6 | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b> (Дене қасиеттерінің компоненттері (Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау ) | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 55 |  | 7 | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b> (Дене қасиеттерінің компоненттері                                                       | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 |  |  |  |  |  |

|                                     |  |    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 56                                  |  | 8  | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b> (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)                                  | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;                                                                                 | 1 |  |  |  |  |  |
| 57                                  |  | 9  | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b> (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)                                  | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 58                                  |  | 10 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b> (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)                 | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                            | 1 |  |  |  |  |  |
| 59                                  |  | 11 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b> (жүріс, жүгіру жаттығулары)                                | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау                            | 1 |  |  |  |  |  |
| 60                                  |  | 12 | <b>Тепе-теңдікті сақтау.</b><br>ӨҚН №9 Жоғары мектеп жасындағы жарақаттың алдын алу                                                | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                            | 1 |  |  |  |  |  |
| 61                                  |  | 13 | <b>Жылдамдық қабілетін дамыту.</b><br>ӨҚН №10 Жараланған, жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                            | 1 |  |  |  |  |  |
| 62                                  |  | 14 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b> (дайындық және арнайы жаттығулар)                          | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                            | 1 |  |  |  |  |  |
| 63                                  |  | 15 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b> (дайындық және арнайы жаттығулар)                          | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                            | 1 |  |  |  |  |  |
| <b>6-бөлім Команда құруойындары</b> |  |    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |  |  |
| 64                                  |  | 16 | <b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b> (Баскетбол. Ойын ережелері)                                           | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 |  |  |  |  |  |
| 65                                  |  | 17 | <b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b> (Баскетбол. Допсыз алаңда қозғалыстар)                                | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау                                                                                              | 1 |  |  |  |  |  |
| 66                                  |  | 18 | <b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b> (Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі)                                | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 |  |  |  |  |  |
| 67                                  |  | 19 | <b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру</b> (Баскетбол өзара әрекеттестік)                                              | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                                   | 1 |  |  |  |  |  |
| 68                                  |  | 20 | <b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру</b> (Баскетбол. Командалық жұмыс)                                               | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 |  |  |  |  |  |

|                                                                                    |  |    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 69                                                                                 |  | 21 | <b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру</b> (Баскетбол тактикасы, стратегиялар)                                                | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 70                                                                                 |  | 22 | <b>Ойын комбинацияларынқұру</b> (Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыға беру)                                                                | 9.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;                                                       | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 71                                                                                 |  | 23 | <b>Ойын комбинацияларынқұру</b> (Баскетбол. Дриблинг, финттар)                                                                            | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 72                                                                                 |  | 24 | <b>Ойын комбинацияларынқұру</b> (Баскетбол. Допты алып жүру)                                                                              | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 73                                                                                 |  | 25 | <b>Екі жақты ойын. Өткен жат. жетілдіру.</b> ӨҚН №11 Жараланған, жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;                                                                        | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 74                                                                                 |  | 26 | <b>Баламалыойындарқұрастыру</b> (Баскетбол. Допты торға тастау)                                                                           | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 75                                                                                 |  | 27 | <b>Баламалыойындарқұрастыру</b> (Баскетбол. Командалық қозғалыстар)                                                                       | 9.2.1.1 өзгермеліжағдайғажауапқайтарабілу, қимыл-әрекеттеріменбайланыстыбілімдібағалайбілу;                                                                                | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 76                                                                                 |  | 28 | <b>Баламалы ойындар құрастыру</b> (Баскетбол. Қоғаныста ойнау әдістері)                                                                   | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 77                                                                                 |  | 29 | <b>Баламалы ойындар құрастыру</b> (Баскетбол Шабуылда ойнау әдістері)                                                                     | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;                                                                        | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 78                                                                                 |  | 30 | <b>Баламалы ойындар құрастыру</b> (Баскетбол. Екі жақты ойын)                                                                             | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 |  |  |  |  |  |  |
| <b>4-тоқсан 24 сағат</b>                                                           |  |    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу</b> |  |    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |  |  |  |
| 79                                                                                 |  | 1  | <b>Допты астынан қабылдау және беру.</b> ӨҚН № 12 Жараланған, жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек    | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 80                                                                                 |  | 2  | <b>Екі жақты ойын.</b> ӨҚН №13 Жараланған, жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек                       | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 81                                                                                 |  | 3  | <b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру</b> (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)                                                 | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;                     | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 82                                                                                 |  | 4  | <b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру</b> (Волейбол, допты қабылдау түрлері)                                               | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;                     | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 83                                                                                 |  | 5  | <b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру</b> (Волейбол, допты қабылдау түрлері)                                               | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу            | 1 |  |  |  |  |  |  |

|                                                                   |  |    |                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |   |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 84                                                                |  | 6  | <b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру</b> (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)   | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу           | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 85                                                                |  | 7  | <b>Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер</b> (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)       | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                                | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 86                                                                |  | 8  | <b>Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер</b> (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)       | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                                | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 87                                                                |  | 9  | <b>Топта ойын- сауық ойындарын құру</b> (Волейбол, қорғаныста ойнау)                             | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                                  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 88                                                                |  | 10 | <b>Топта ойын- сауық ойындарын құру</b> (Волейбол, шабуылда ойнау)                               | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау                                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 89                                                                |  | 11 | <b>Топта ойын- сауық ойындарын құру</b> (Волейбол, тосқауыл қою)                                 | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                                  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 90                                                                |  | 12 | <b>Топта ойын- сауық ойындарын құру</b> (Волейбол, екі жақты ойын)                               | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау                                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| <b>8-бөлім Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулық және фитнес</b> |  |    |                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |   |  |  |  |  |  |  |
| 91                                                                |  | 13 | <b>Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру.</b> (60 м жүгіру)      | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау                           | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 92                                                                |  | 14 | <b>Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру</b> (эстафетаға жүгіру) | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау                           | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 93                                                                |  | 15 | <b>Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту</b> (200 м жүгіру)                                           | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу                                                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 94                                                                |  | 16 | <b>Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар.</b> ӨҚН №14 Жастар денсаулығы мен олардың өмір салты      | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу                                                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 95                                                                |  | 17 | <b>Секіру, лақтыру дағдысын дамыту</b> (допты нысанаға лақтыру)                                  | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 96                                                                |  | 18 | <b>Секіру, лақтыру дағдысын дамыту</b> (допты нысанаға лақтыру)                                  | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 97                                                                |  | 19 | <b>Ұзындыққа секіру.</b> ӨҚН №15 Жастар денсаулығы мен олардың өмір салты                        | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 98                                                                |  | 20 | <b>Секіру, лақтыру дағдысын дамыту</b> (допты қашықтыққа лақтыру)                                | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 |  |  |  |  |  |  |

|     |  |    |                                                                             |                                                                                                                                |   |  |  |  |  |  |
|-----|--|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 99  |  | 21 | <b>Секіру, лақтыру дағдысын дамыту</b><br>(бір орыннан ұзындыққа секіру)    | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну | 1 |  |  |  |  |  |
| 100 |  | 22 | <b>Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту</b> (1000м жүгіру)          | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 101 |  | 23 | <b>Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту</b> (эстафетаға жүгіру4x60) | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                      | 1 |  |  |  |  |  |
| 102 |  | 24 | <b>Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту</b> (эстафетаға жүгіру4x60) | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                      | 1 |  |  |  |  |  |