

БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры:



А.Турысбекова

«.....».....2022жж

КЕЛІСЕМІН:

Оқу ісін меңгерушісі

П.Рахметов

«31» 08 2022жж

Ә/Б ҚАРАЛДЫ:

Хаттама №.....

.....

«29» 08 2022жж

Д.А.Қонаев атындағы жалпы орта білім беретін мектебі

Дене шынықтыру пәнінен

5 – сыныпқа арналған

күнтізбелік – тақырыптық жоспар

Пән мұғалімі: Қ.Ахметов

2022 – 2023 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 5-СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Саба қ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер- тулер
			1-тоқсан 25 сағат				
1	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту. (10 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу ӨҚН Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	02.09	
2		2	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу 30 м жүгіру ӨҚН Медициналық көмек көрсету жолдары	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	06.09	
3		3	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	07.09	
4		4	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету 200 м жүгіру ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	09.09	
5		5	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	13.09	
6		6	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	14.09	
7		7	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	16.09	
8		8	Топтық эстафеталық жұмыс 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	20.09	
9		9	Топтық эстафеталық жұмыс 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	21.09	

10		10	Топтық эстафеталық жұмыс Эстафетаға 4х60 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	25.09	
11	2-бөлім Өзгертілген командалық ойын (12 сағат)	11	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Ойын ережелері	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	27.09	
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	28.09	
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	30.09	
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	04.10	
15		15	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допты командаласына беру	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	05.10	
16		16	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	07.10	
17		17	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допсыз алаңдағы қозғалыстар	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	11.10	
18		18	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допты торға тастау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының техникасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	12.10	
19		19	Ойын кезінде қосбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	14.10	
20		20	Ойын кезінде қосбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдісі	5.2.2.1 қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	18.10	
21		21	Ойын кезінде қосбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол. Екі жақты ойын	5.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	19.10	

22		22	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол. Екі жақты ойын	5.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	21.10	
23	4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (3 сағат)	23	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	25.10	
24		24	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	26.10	
25		25	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	28.10	
2-тоқсан 24 сағат							
26	3-бөлім Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау 16 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру ӨҚН Жердің опырылуы мен селі, көшкінің орын алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	08.11.	
27		2	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Саптағы жаттығулар ӨҚН Жердің опырылуы мен селі, көшкінің орын алдын алуы	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	09.11	
28		3	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау ӨҚН Дауыл, боран алдын алуы	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	10.11	
29		4	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Гимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	15.11	
30		5	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	16.11	
31		6	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	17.11	

32		7	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	22.11	
33		8	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық кіші атта жаттығулар жасау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	23.11	
34		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	24.11	
35		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	29.11	
36		11	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	30.11	
37		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	01.12	
38		13	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	06.12	
39		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	07.12	
40		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	08.12	
41		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	13.12	
42	4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(8 сағат)	17	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	14.12	
43		18	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	15.12	

44		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	20.12	
45		20	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	21.12	
46		21	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	22.12	
47		22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	24.12	
48		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	28.12	
49		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	29.12.	
3-тоқсан 30 сағат							
50	5-бөлім. Кросс, көркем гимнастика Дайындығы	1	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚНДауыл, бөрі алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу	1	10.01	
51		2	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚНӘсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну		11.01	
52		3	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚНӘртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну		12.01	
53		4	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Қыздырыну,	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну		17.01	

			калыпқа келу техникасы ОҚН Жаппай жаракат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек			
54		5	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Қыздырыну, калыпқа келу техникасы	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	18.01
55		6	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	19.01
56		7	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	24.01
57		8	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Дене қасиеттерінің компоненттері	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	25.01
58		9	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Қалыпқа келу техникасы жаттығулар көшені	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	26.01
59		10	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Қалыпқа келу техникасы жаттығулар көшені	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	31.01
60		11	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Жүріс, жүгіру жаттығулары	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	01.02
61		12	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Жүріс, жүгіру жаттығулары	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	02.02
62	6-бөлім. Бірлескен іс-әрекеттегі ойын-сауық ойындары.18 сағат	13	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын ережелері)	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	04.02
63		14	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	08.02
64		15	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	09.02
65		16	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жапынан)	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істейтін білуді түсіну	1	14.02
66		17	Ойындардағы командалық іс-әрекет	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда	1	15.02

			және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	құрамында жұмыс істей білуді түсіну			
67		18	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	16.02	
68		19	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допты қабылдау әдістері	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	21.02	
69		20	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	22.02	
70		21	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допқа тосқауыл қою	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	23.02	
71		22	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	28.02	
72		23	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	01.03	
73		24	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	02.03	
74		25	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	07.03	
75		26	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуылда ойнау техникасы	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	08.03	
76		27	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	09.03	
77		28	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Либро ле - әрекеті	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	14.03	
78		29	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Ойын тактикалары	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	15.03	
79		30	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Екі жақты ойын	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	16.03	
4-тоқсан 29 сағат							
80	7-бөлім . Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну	1	Қауіпсіздік ережесі Ойын кезінде допты иелену Футбол. Ойын ережелері ӨҚЖҚаппай жарақат	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған	1	28.03	

	және үйрету (15 сағат)		алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну			
81		2	Ойын кезінде допты иелену. Футбол. Футбол ойынынақойылатынгигиеналықталапта рӨҚНЖара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	29.03	
82		3	Ойын кезінде допты иелену Футбол. Аландағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	30.03	
83		4	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Қақпашының ролі ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	04.04	
84		5	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол.Доппеналдапәтүтәсілд ері	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	05.04	
85		6	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол.Доптыбаспенұрутүрл ері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	06.04	
86		7	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол.Доптытартыпалутәсілд ері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	11.04	
87		8	Жеке және командалық ойын әрекеттері Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	12.04	
88		9	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Футбол. Айып добын орындау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	13.04	
89		10	Жеке және командалық ойын әрекеттері Футбол. Пенальти орындау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	18.04	
90		11	Жеке және командалық ойын әрекеттері Футбол.Командалықшабуыл	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	19.04	
91		12	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	20.04	

			дамыту Футбол. Командалық қорғаныс			
92		13	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	25.04
93		14	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. 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	26.04
94		15	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Футбол. Екі жақты ойын	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	27.04
95	8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу (14 сағат)	16	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 30 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	02.05
96		17	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 60 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	03.05
97		18	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 200 м жүгіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	04.05
98		19	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 800 м жүгіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	09.05, 8м
99		20	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	10.05
100		21	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	11.05
101		22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	16.05
102		23	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Эстафета 4x60 м	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	17.05
103		24	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Эстафеталық ойындар	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	18.05
104		25	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.1.3.1 Қарапайым арнайы спорттық техниканы орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті анықтау		23.05

105		26	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.1.3.1 Қарапайым арнайы спорттық техниканы орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті анықтау		24.05	
106		27	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.1.3.1 Қарапайым арнайы спорттық техниканы орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті анықтау		25.05	
107		28	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну		30.05	
108		29	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну		31.05	

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі: *А.А.Ахметов*