

ӘБ ОТЫРЫСЫНДА
КАРАЛДЫ
Хаттама № 1
ӘБ жетекшісі

А. А. А. А.
«10» 01 2022 ж.

КЕЛІСЕМІН мектеп
директордың оқу
жөніндегі орынбасары

Аманжол Н. А.
«10» 01 2022 ж.

БЕКІТЕМІН:
Мектеп директоры

А. Аманжол
«10» 01 2022 ж.

« Таланттылық »

Ж. А. 818 м

КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ.
СЫНЫПТАРДЫҢ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕ
АРНАЛҒАН 2021 - 2022 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ
ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ

ПӘН МҰҒАЛІМІ

Мамитшинов Назымбек

**3-сынып оқушыларының қимыл-қозғалыс сапаларын игеру дағдыларын
анықтауға арналған оқу нормативтері**

№ п/п	Қорытынды жаттығулар	ұлдар			қыздар		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	3х10 м қайталап жүгіру, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
2.	30 м жүгіру, с	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
3.	1500 м жүгіру	уақыт есептелмейді					
4.	Екі аяқтан 8 рет секіру, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
5.	6 м қашықтықтан шағын допты нысанаға тигізу (5 рет)	4	3	1	4	3	1
6.	Биік кермеде тартылу (рет)	4	2	1	-	-	-
7.	Асылып жатып аласа кермеде тартылу (рет)	-	-	-	13	8	6
8.	Шаңғымен 1000 м жүгіру, мин, с	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
9.	Шаңғымен 2000 м жүгіру	уақыт есептелмейді					
10.	15 м жүзу	уақыт есептелмейді					
11.	1,5 шх жүгіру (қарсыз өңірлерде)	уақыт есептелмейді					

**4-сынып оқушыларының қимыл-қозғалыс сапаларын игеру
дағдыларын анықтауға арналған оқу нормативтері:**

№ п/п	Қорытынды жаттығулар	ұлдар			қыздар		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	30 м жүгіру (с)	5,5	6,0	6,8	5,6	6,1	7,0
2.	2000 м жүгіру (мин, с)	уақыт есептелмейді					
3.	Ұзындыққа секіру (см)	300	260	220	260	220	180
4.	Биіктікке секіру (см)	100	90	80	95	90	80
5.	Доп лақтыру (150 гр), м	27	22	18	17	15	12
6.	Биік кермеде тартылу (рет)	5	3	2	-	-	-
7.	Асылып жатып аласа кермеде тартылу (рет)	-	-	-	14	9	7
8.	Шаңғымен 1 шақырымға жүгіру (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
9.	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (мин, с)	уақыт есептелмейді					
10.	25 м жүзу	уақыт есептелмейді					
11.	Қарсыз аудандарда 2000 м жүгіру	уақыт есептелмейді					

анықтауға арналған оқу нормативтері:

№	Қорытынды жаттығулар	ұлдар			қыздар		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	60 м жүгіру (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	2000 м жүгіру	уақыт есептелмейді					
3	Ұзындыққа секіру (см)	340	300	260	300	260	220
4	Биіктікке секіру, см	110	100	85	105	95	80
5	Доп лақтыру (150г), м	34	27	20	21	17	14
6	Биік кермеде тартылу (рет)	6	4	3	-	-	-
7	Асылып жатып аласа кермеде тартылу (рет)	-	-	-	15	10	8
8	Арқанға өрмелеу (м)	5	4	3	4	3	2
9	Шаңғымен 1 шк жүгіру, (мин, с)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
10	Шаңғымен 2 шк жүгіру	уақыт есептелмейді					
11	Жүзу (м)	25	12	12	25	12	10
12	Қарсыз аудандарда 1500м жүгіру (мин, с)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30

6-сынып оқушыларының қимыл-қозғалыс сапаларын игеру дағдыларын анықтауға арналған оқу нормативтері:

№	Қорытынды жаттығулар	ұлдар			қыздар		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	60 м жүгіру (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2.	1500 м жүгіру (мин, с)	7,30	7,50	8,10	8,00	8, 20	8,40
3.	2000 м жүгіру (мин, с)	уақыт есептелмейді					
4.	Ұзындыққа секіру (см)	360	330	270	330	280	230
5.	Биіктікке секіру (см)	115	110	90	110	100	85
6.	Доп лақтыру (150г), м	36	29	21	23	18	15
7.	Биік кермеде тартылу (рет)	7	5	4	-	-	-
8.	Аласа кермеде, жатып тартылу (рет)	-	-	-	17	14	9
9.	Шаңғымен 2 шк жүгіру (мин, с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
10.	Шаңғымен 3 шк жүгіру	уақыт есептелмейді					
11.	Жүзу 50 м	1,00	y/e	25м	1,10	y/e-	25м.
12.	Қарсыз аудандарда 1500 м жүгіру (мин, с)	8,00	8,30	8,50	8,20	8,50	9,50

7-сынып оқушыларының қимыл-қозғалыс сапаларын игеру дағдыларын анықтауға арналған оқу нормативтері:

№	Қорытынды жаттығулар	ұлдар			қыздар		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	60 м жүгіру (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2.	1500 м жүгіру (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3.	2000 м жүгіру (мин, с)	уақыт есептелмейді					
4.	Ұзындыққа секіру (см)	380	350	290	350	300	240
5.	Биіктікке секіру (см)	125	115	100	110	100	90
6.	Доп лақтыру (150 гр, м)	39	31	23	26	19	16
7.	Биік кермеде тар. (рет)	8	5	4	-	-	-
8.	Аласа кермеде, жатып тартылу (рет)	-	-	-	19	15	11
9.	Ш/н 2 шк жүг. (мин, с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
10.	Шаңғымен 3 шк жүгіру	уақыт есептелмейді					
11.	50 м жүзу (мин,с)	0,50	y/e	25м.	1,07	y/e	25м.
12.	Қарсыз өңірлерде 2000 м жүгіру (мин, с)	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00

**Оқу пәнінің 3 – сыныптағы базалық білім мазмұны
Спорт бөлімдеріне бөлінген сағаттар сызба кестесі**

Оқу бағдарлама түрлері	Бағдарлама бөлімдері	Оқу тоқсандары				
		1	2	3	4	Z
Базалық	1. Жеңіл атлетика	1-12			98-102	12+5
	2. Гимнастика		27-37			11
	3. Қозғалмалы ойындар; «Футбол элементтері бар ойын»	16-26			93-97	11+5
	4. Қозғалмалы ойындар; «Волейбол элементтері бар ойын»			49-64		16
	5. Қозғалмалы ойындар; «Баскетбол элементтері бар ойын»			65-78	79-80	16
	6. Қозғалмады ойындар		43-48		81-92	6+12
	7. Ұлттық ойындар		38-42			5
	8. Кросс	13-15				3
Оқу жылы бойынша сағаттар саны Z		26	22	30	24	102

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
3-сынып жылына 102с, аптасына 3 с.**

Ауыспалы тақырыптар	№	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
III –тоқсан: 30 сағат. Волейбол ойын эл. Тұратын қозмалы ойындар 12 сағат.					32	35
5-бөлім – Денсаулық және физикалық белсенділік.	49	Қауіпсіздік ережелері. Спорт ойындарының элементтерінен тұратын қозғалмалы ойындар	3.2.8.1 – қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1		17.01
	50	Доппен орындалатын жаттығулар.	3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		20.01
	51	«Допты көршіге беру».	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	2	17.01.2022ж	21.01
	52					24.01
	53	Допты биік лақтырып екі (бір) қолмен қағып алу.	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактикалық дамыту	1	20.01	24.01
	54	Дәл солай, тек қосымша қимылдар	3.2.3.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	2	21.01	27.01
	55	орындаған соң			24.01	28.01
	56	«Үйсіз қоян» қозғалмалы ойындар	3.3.5.1 – мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	27.01	03.02.22
	57	Доппен өткізілетін ойындар: «Бер де –	3.2.3.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	2	28.01	04.02
	58	кеш».				07.02
	59	Доппен өткізілетін ойындар: «Доппен	3.1.6.1 – оқылудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен	2	31.01	10.02
	60	қуыспақ».	қабілеттерін тану.			11.02
	61	Доппен өткізілетін ойындар:	3.3.2.1 – қозғалыс әрекетіндегі дене қызығушылығын дамыту және қалыптастыруды көрсету	2	03.02.22ж	14.02
	62	«Нысанға дәл тигізу».				17.02
	63	Пионербол ойыны.	3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	2	04.02	18.02
	64					21.02

Баскетбол элементерінен тұратын қозғалмалы ойындар 21 сағат.

65	Баскетбол ойының қауіпсіздік пен ойын ережелері	3.1.4.1 – өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1	07.02	24.0
66	«Түрлі заттарды айнала доппен қозғалу».	дағдылары мен қабілеттерін тану. 3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану	1	10.02	25.0
67	Бір-біріне қарама-қарсы орналасып (арақашықтық 2 м) допты бір-біріне түрлі амалдармен лақтыру: төменнен, бастан асыра, кеуделен.	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	11.02	28.0
68	Жүріп және жүгіріп доппен қозғалу.	3.2.7.1 – топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1	14.02	03.03
69	Кедергілерді айнала доппен оң және сол қолымен қозғалу.	3.3.5.1 – мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	17.02	04.03
70	Допты қағып алу түрлері.	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану.	1	18.02	07.03
71	Допты беру түрлері.	3.2.6.1 – – әр түрлі жағдайлардағы өзінің шығармашылық қабілеттерін көрсету.	1	21.02	10.03
72	Допты себетке жоғардан лақтыру.	3.2.8.1 – қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1	24.02	11.03
73	Допты себетке төменнен лақтыру	3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	25.02	14.03
74	Допты себетке жоғардан қағып алу.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	28.02	
75	«Допты колоннада беру».	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	03.03 04.03	
76	Қимыл-қозғалыс ойындар: «Допты жетекте».	3.2.3.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	2	07.03 10.03	17.03 18.03
77	Қимыл-қозғалыс ойындар: «Допты капитанға берме».	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	2	10.03 12.03 18.03	17.03 18.03 19.03
78	Жеңілдетілген ереже бойынша ойын	3.1.6.1 – оқылудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесін			

4 – тоқсан. Таза ауада қозғалмалы ойындар 14 сағат.

79	Баскетбол элементтерінен тұратын ойын	3.3.2.1 – қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қатынаса кестіруді көрсету	1	31.04	3
80		3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	01.04	
81	Қимыл-қозғалыс сапаларын дамытуға арналған ойындар: «Жылжымалы арқан»	3.1.4.1 – өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1	04.04	
82	«Допты жетекшіге берме», «Атыспақ».	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану	1	07.04	
		3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	08.04	
83	«Допты аяқпен тебе қозғалу».	3.2.7.1 – топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1	11.04	
84	«Колоннада тұрып допты лақтыру»	3.3.5.1 – мектептен тыс және мектептегі	1	14.04	

		қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.			
85	«Нөмірлерді шақыру»,	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану.	1	15.04	
86	«Түрлі заттарды айнала дөңгезі қозғалу» ойыны.	3.1.6.1 оқылудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	18.04	
87	«Берде қаш» қимыл – қозғалыс ойындар.	3.3.2.1 – қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	21.04	
88	«Допты берде қаш» қимыл – қозғалыс ойындары.	3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	21.04	
89	«Допты қуып жет» қимыл – қозғалыс ойындары.	3.1.6.1 – оқылудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	25.04	
90	«Дол көздеу» қимыл – қозғалыс ойындары.	3.3.2.1 – қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	25.04	
91	«Күн мен түн» қимыл – қозғалыс ойындары.	3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	29.04	
92	«Допты ұста» қимыл – қозғалыс ойындары.	3.2.7.1 – топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1		
Футбол 5 сағат.					
93	Доппен жаттығу жасау.	3.1.6.1 – оқылудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	2.05	
94	«Шенберде өткізілген аяқ добы».	3.3.2.1 – қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	5	
95	Қиспашының ойыны.	3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	6	
96	«Футбол қуаласпағы».	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көпбасшылық дағдыларды қолдану.	1	7	
97	Екі жаспағы ойын.	3.2.7.1 – топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1	12	

Жеңіл атлетика 5 сағат.

98	Төменгі сөре, жоғарғы сөре. 30 м. Жүгіру	3.1.6.1 – оқылудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	13	
99	Бір орында тұрып «сізін бүгу».	3.3.1.1 – салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	16	
100	Шағын допты алысқа лақтыру.	3.1.3.1 – дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	19	
101	Жеңіл атлетика элементтерінен құралған қозғалмалы ойындар.	3.1.5.1 – кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	20	
102		3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	23	

**Оқу пәнінің 4-сыныптағы базалық білім мазмұны
Спорт бөлімдеріне бөлінген сағаттар сызба кестесі:**

Оқу бағдарлама түрлері	Бағдарлама бөлімдері	Оқу тоқсандары				
		1	2	3	4	Z
Базалық	1. Жеңіл атлетика	1-12			91-102	12+12
	2. Гимнастика		27-41			15
	3. Қозғалмалы ойындар: «Футбол элементтері бар ойын».	13-26			86-90	14+5
	4. Қозғалмалы ойындар: «Волейбол элементтері бар ойын».			70-78		9
	5. Қозғалмалы ойындар: «Баскетбол элементтері бар ойын».			53-69		17
	6. Таза ауада қозғалмалы ойындар.				79-85	7
	7. Ұлттық ойындар		42--48			7
	8. Кросс.			49-52		4
Оқу жылы бойынша сағаттар саны Z		26	22	30	24	102

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
4 – сынып жылына 102с, аптасына 3 с.**

Ауыспалы тақырып - тап	№/с	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сараланған сағат	Мерзімі	Ескерту
					4 а	4 б

III –тоқсан: 30 сағат. Дәліл жарысы 4 сағат.

5-бөлім Шаңғы /кросс/ коньки дайындау іс-шаралары	49	Кросс кезінде қауіпсіздік ережесі. Жылдамдықты дамыту үшін арнайы дене жаттығулары.	4.1.5.1 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1		
	50	Тапсырма арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту. Бірте –бірте 10-15 мин. Жүгіру.	4.1.3.1 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу.	1		
	51	Музыкалық әуенге комбинациялық жаттығулар.	4.1.3.1 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу.	1		21.01
	52	Дене мүсінінің реттеуге арналған дене дамыту жаттығулары.	4.1.5.1 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	12.01	17.01

Баскетбол элементтерінен тұратын қозғалмалы ойындар 17 сағат.

53	Баскетбол ойының қауіпсіздік пен ойын ережелері	4.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	21.01	22.01
54	Баскетболшының орташа тұру қалпына аяқты ықпал тіркестіре қозғалу.	4.2.2.1 Көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	22.01	
55	Доппен алаңда қозғалу: алдымен, арқамен, жанымен.	4.2.8.1 Түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	23.01	24.01
56 57	Арқамен жүру әрекетін қарапайым жүгірумен кезектестіре орындау.	4.1.4.1 Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	2	28.01	28.01
58	Кедергілерді айнала доппен оң және сол қолымен қозғалу.	4.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	29.01	
59	Допты қағып алу түрлері.	4.2.2.1 Көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	01.02.22	31.01
60	Допты беру түрлері.	4.2.8.1 Түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	04.02	04.02.22
61	Допты себетке жоғардан лақтыру.	4.1.4.1 Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	05.02	05.02
62	Допты себетке төменнен лақтыру.	4.1.5.1 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	06.02	07.02
63	Допты себетке жоғардан қағып алу.	4.2.6.1 Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	11.02	11.02
64	Допты себетке төменнен қағып алу	4.1.5.1 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	12.02	12.02
65	Қимыл-қозғалыс ойындар: «Допты жетеле».	4.2.1.1 Бағамаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру	1	15.02	14.02
66	Қимыл-қозғалыс ойындар: «Допты қаптанға берген».	4.2.8.1 Түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	16.02	16.02
67	Баскетбол элементтерінен тұратын ойын.	4.1.4.1 Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	19.02	19.02
68	Екі жақтағы ойын.	4.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	22.02	21.02
69	Жеңілдетілген ереже бойынша ойын.	4.2.6.1 Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	25.02	25.02
Волейбол 9 сағат.					
70	Волейбол ойының ережелері мен	4.2.8.1 Түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі	1	26.02	26.02

88	«Футбол қуаласпағы»	4.2.4.1 Түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді жасайды және қолдану	1	23.04	
89	Екі жақтағы ойын	4.2.5.1 Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	23.04	
Жеңіл атлетика 12 сағат.					
90	Төменгі сәре 30 м. жүгіру	4.1.3.1 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	23.04	
91	60 м. жүгіру	4.1.5.1 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарын орындауына ортақтау	1	30.04	
92	Орта қашықтықта жүгіру. 800 м.	4.1.3.1 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	03.05	
93 94	Бір орында тұрып «тізені бүгу тәсілімен секіру»	4.2.5.1 Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	2	06.05 07	
95 96	Шағын допты алысқа лақтыру	4.2.2.1 Көпбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	2	10.05	
97	Жеңіл атлетика элементтерінен құралған координаттық ойындар	4.1.3.1 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	10.05 13	
98	Аланды айнала жүгіру эстафеталар	4.1.5.1 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарын орындауына ортақтау	1	14.05	
99	Жоғары сәре. 1500 м. жүгіру	4.2.5.1 Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	17.05	
100	Уағалатты өсетін аймақ 2000 м. жүгіру	4.2.2.1 Көпбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	18.05	
101	Дала жарысы. ойын – қырлы жерлермен жүгіру	4.2.2.1 Көпбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	21.05	
102	Табиғи кедергілермен 1, 5 – 2 ш. жүгіру	4.2.2.1 Көпбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	24.05	

1-те шынықтыру пәні 5 сыныбы
Аптасына: сағат, барлығы: сағат

№ р/с	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Са ға т са ны	Мерзім і	Еске рту
III –тоқсан: 30 сағат					
49	Волейбол. Дағдыны бекітуге бағытталған арнайы дене жаттығулары. Жасанды дем алудың негізгі әдістері.	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	17.01	20.02.24
50	Екі қолмен төменнен және жоғарыдан допты алу	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну;	1	19.01	
51	Жаттығу ойыны. Жұкпалы аурулардан сақтандыру жолдары.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	2		
52	Волейбол. Алаңда ауысу техникасы артқа, алға, оңға, солға ауыса білу.	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу;	1		
54	Бір орында тұрып допты қабылдау және астынан жіберу.	5.2.2.1 көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	2	22.01	-
56	Женілдетілген ережемен волейбол ойнау.	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	1	24.01	
57	Ойынға қосылған допты қабылдау.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	2	26.01	-29.01
59	Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқалары	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;	2	31.01	-02.02.22
61	Жаттығу ойыны.	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2	05.02	-07.02
63	Допты бір қолмен соғу әдістері.	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;	2	09.02	-12.02
65	Допты тордан асырып шабуылдай соғудың тәсілдері	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	2	14.02	-16.02
67	Оқу жаттығу ойыны.	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну.	1	19.02	
68	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Төменгі сыныптарда үйретілген әдіс-тәсілдерді қайталау. Бір орында тұрып және қозғалыста допты қабылдау және беру.	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;	1	21.02	
69	Орташа қарқында қозғалып келе жатып, серігіне допты бір қолмен нықтан асыра беру. Допты екі қолмен кезектестіре еденнен серпе отырып қозғалу және тоқтау түрлері.	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	23.02	

70	Негіздері, қақпашының ойыны. Ойын және ойын тапсырмалары.	ережелерін білу;	1	26.01	
71	Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын.	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;	1	28.02	
72	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Баскетбол. Ойыншының тұру қалпы. Төменгі сыныптарда үйретілген әдіс-тәсілдерді қайталау.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1	02.03	
73	Баскетболшының тұру қалпында аяқты аяққа тіркестіре оң (сол) қапталмен, арқамен және алға қозғалу	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	05.03	
74	Ойын тапсырмалар.	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу;	1	07.03	
75	Қозғалу бағыты мен жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу. Ойын жаттығулары.	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	09.03	
76	Бір орында тұрып және қозғалыста допты кеуде тұсында екі қолмен қабылдау	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	1	12.03	
77	Ойын тапсырмалары.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	14.03	
78	Доппен және допсыз орындалатын бұрылулар	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	2	16.03 - 19.03	
IV-тоқсан 24 сағат					
79	Секіріп тоқтау	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	1	4	
80	Жаттығу ойын.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	6	
81	Допты кеудеден екі қолмен беру және қабылдау.	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;	1	09	
82	Ойын тапсырмалар.	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	11	
83	Допты бір орында еденнен серпіп	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	2	13-16	
84	тұрып бағыт пен жылдамдықты өзгерте доппен қозғалу				
85	Әділ ойын және ынтымақтастық.	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	2	18-20	
86	Допты екі қолмен лақтыру кезін үйрету.				
87	Қауіпсіздік ережесі. Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	23	
88	дамыту. Бір орыннан және екі адым жасап допты себетке лақтыру	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	1	25	
89	Баскетбол ойынының элементтерінен құрылған қозғалмалы ойындар.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	27	
90	Жеңілдетілген ережелер бойынша	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру		30	

		түсіну және анықтау;			
91	Футбол. Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Қақпашының ойыны.	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу;	1	2	
92	Ойын және ойын талсырмалары.	5.2.5.1 інің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	4	
93	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 30 м қашықтыққа жылдам жүгіру.	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	2	
94	10-12 мин. орташа қарқынмен жүгіру.	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	09	
95	Орта қашықтыққа жүгіру 400 м.	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу;	1	11	
96	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 1500 м қашықтыққа жүгіру (уақытқа)	5.2.5.1 інің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	14	
97	5-10 м ұзындыққа секіруді толық үйлесіммен орындау, нәтиже есептелінеді	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзига тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу;	1	16	
98	Шағын допты алысқа және нысанаға лақтыру, нәтиже есептелінеді	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	18	
100	Секіру, жылдамдыққа жүгіру және допты нысанаға лақтырудан құрылған қозғалмалы ойындар мен эстафеталар.	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	21	
101	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. Дала жарысы. Жазық далада 1500 м жүгіру.	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу;	1	23 05	
102	Табиғи кедергілерді айналып өту	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	25 05	