



КЕЛІСІЛГЕН:  
СОГЛАСОВАНО:  
директордың  
ОТЖ орынбасары  
зам.директора по УВП  
Байтақова Ш.Ш. *Ш.Ш. Байтақова*  
«19» 08 2024ж/г

ҚАРАСТЫРЫЛДЫ:  
РАССМОТРЕНО:  
ӘБ отырыста МО  
Тиянах Х. *Тиянах Х.*  
«18» 08 2024ж/г

## Тақырыптық - күнтізбелік жоспар

**Пәні:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 3 «Б», 5 «А», «Ә», 7 «А», 8 «Ә», 7 «Б», 8 «Б», 9 «Б»

**Мұғалім:** Отан Айбек

**Оқу жоспары бойынша сағат саны/Количество часов по учебному плану:**

**Оқу жоспары бойынша сағат саны:** 3 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

**Оқу жоспары бойынша сағат саны:** 5 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

**Оқу жоспары бойынша сағат саны:** 7 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

**Оқу жоспары бойынша сағат саны:** 8 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

**Оқу жоспары бойынша сағат саны:** 9 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат



**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 3 СЫҢЫҢҢА АРНАЛҒАН  
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫМҒЫҚ ЖОСПАР**

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

| №<br>р/с        | Ауыспалы<br>тақырыптар                                    | Са<br>бақ<br>№ | Сабақтардың тақырыптары   | Оқудың мақсаттары   | Сағат<br>саны | Ескертулер |  |
|-----------------|---|----------------|---|---|---------------|------------|--|
|                 |   |                |   |   |               | Б          |  |
| <b>1-тоқсан</b> |   |                |   |   |               |            |  |
| <b>24 сағат</b> |   |                |   |   |               |            |  |
| 1               | 1-бөлім Женіл атлетикадағы қозғалыс белсенділігі 12 сағат | 1              | Қауіпсіздік ережесі Денсаулық туралы негізгі түсініктер.  | 3.1.6.1 оқудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін таныу.             | 1             | 03.09      |  |
| 2               |   | 2              | Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Спорттық жүріс әдістері                             | 3.1.6.1 оқудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін таныу.             | 1             | 04.09      |  |
| 3               |   | 3              | Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Бірқалыпта жүгіру (екі минут)                       | 3.3.1.1 – салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау                            | 1             | 06.09      |  |
| 4               |   | 4              | Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Бағытты өзгертіп жүгіру  | 3.3.1.1 – салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау                            | 1             | 10.09      |  |
| 5               |   | 5              | Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалына келтіру техникасы. 3x10 м жүгіру                        | 3.3.2.1 – қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету                               | 1             | 11.09      |  |
| 6               |   | 6              | Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалына келтіру техникасы. Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру | 3.3.2.1 – қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету                               | 1             | 13.09      |  |
| 7               |   | 7              | Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалына келтіру техникасы. Бір орында жүгіру                    | 3.3.3.1 – қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу | 1             | 14.09      |  |
| 8               |   | 8              | Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері. 30м жүгіру  | 3.3.3.1 – қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу | 1             | 18.09      |  |
| 9               |   | 9              | Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері. Бір орыннан ұзындыққа секіру  | 3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету                                      | 1             | 20.09      |  |
| 10              |   | 10             | Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру                                    | 3.1.1.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.                        | 1             | 24.09      |  |
| 11              |   | 11             | Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика Эстафетаға жүгіру 4x60 м  | 3.1.1.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.                        | 1             | 25.09      |  |
| 12              |   | 12             | Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика Эстафетаға жүгіру 4x60 м  | 3.3.5.1 – мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру                     | 1             | 27.09      |  |
| 13              | 2-бөлім Командалық спорттық ойындар. 12 сағат             | 13             | Қозғалмалы және спорттық ойындардағы рөлдер. «Қызыл Ту» ойыны   | 3.2.8.1 – қозғалыс белсенділіктеріндегі рөлдерді анықтау және көрсету.                                    | 1             | 01.10      |  |
| 14              |   | 14             | Қозғалмалы және спорттық ойындардағы рөлдер. «Жылжымалы арқан» ойыны  | 3.2.8.1 – қозғалыс белсенділіктеріндегі рөлдерді анықтау және көрсету.                                    | 1             | 02.10      |  |
| 15              |   | 15             | Қозғалмалы және спорттық ойындардағы рөлдер. «Нөмірлерді шақыру» ойыны  | 3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.                                     | 1             | 04.10      |  |
| 16              |   | 16             | Командалық ойындардағы қосбасшылық «Үнсіз қоян» ойыны   | 3.1.2.1 – физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.                                     | 1             | 08.10      |  |
| 17              |   | 17             | Командалық ойындардағы қосбасшылық «Аң және қуыспак» ойындары   | 3.2.2.1 командалық жұмыстағы қосбасшылық дағдыларды қолдану.  | 1             | 09.10      |  |
| 18              |   | 18             | Командалық ойындардағы қосбасшылық «Аң және қуыспак» ойындары   | 3.2.2.1 командалық жұмыстағы қосбасшылық дағдыларды қолдану.  | 1             | 11.10      |  |
| 19              |   | 19             | Бірлескен ойындағы тактика және стратегия «Орамал» ойыны  | 3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту  | 1             | 15.10      |  |
| 20              |   | 20             | Бірлескен ойындағы тактика және стратегия Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар              | 3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту  | 1             | 16.10      |  |
| 21              |   | 21             | Бірлескен ойындағы тактика және стратегия Доппен өткізілетін ойындар «Доппен қуыспак»                         | 3.2.3.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту                                    | 1             | 18.10      |  |
| 22              |   | 22             | Ойындағы қозғалыс белсенділігі Нысанға дәл тигізу ойыны   | 3.2.3.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту                                    | 1             | 22.10      |  |
| 23              |   | 23             | Ойындағы қозғалыс белсенділігі Спорттық – сауықтыру ойындары  | 3.3.5.1 – мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру                     | 1             | 23.10      |  |
| 24              |   | 24             | Ойындағы қозғалыс белсенділігі Спорттық – сауықтыру ойындары  | 3.3.5.1 – мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру                     | 1             | 24.10      |  |