



БЕКІТІЛГЕН:
Мектеп директоры: К.К. Бимағамбетова
«05»Кыркүйек 2023 жылы

КЕЛІСЕМІН:
Оқу ісінің меңгерушісі:
Аманова Р.Ж.
«05»Кыркүйек 2023 жылы

Ә.Б отырысында қаралды
Хаттама №1
Әдістеме бірлестік жетекшісі:
Ж.Бажикова
«28» тамыз 2023 жылы

№ 6 жалпы білім беру орта мектебі КММ

Дене шынықтыру пәнінен
7-сыныптарға арналған
күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Пән мұғалімі: Алешова .А

2023-2024 оқу жылы

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

алып Саб	ак №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағ сан ы	Мерзімі						
					7 а	7 ә	7 б	7 в	7 г	7 Ғ	7 д
І-тоқсан 24 сағат					123	345	234	124	345	235	124
1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру ӨҚН.Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1.Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	04.09	01.09	03.09	02.09	01.09	03.09	02.09	04.09
2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру ӨҚН.Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	03.09	05.09	01.09	03.09	05.09	01.09	03.09	05.09
3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру.ӨҚН.Орман және дала өрті алдын алу	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	01.09	06.09	05.09	05.09	06.09	06.09	05.09	06.09
4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру ӨҚН.Орман және дала өрті алдын алу	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тиісетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	09.09	11.09	10.09	09.09	11.09	10.09	09.09	10.09
5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	10.09	12.09	11.09	10.09	12.09	11.09	10.09	12.09
6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	11.09	13.09	12.09	12.09	13.09	12.09	12.09	13.09
7	Секіру және оның түрлері	7.1.2.1 Қимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	16.09	18.09	17.09	16.09	18.09	17.09	16.09	18.09
8	Секіру және оның түрлері	7.1.2.1 Қимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	17.09	19.09	18.09	17.09	19.09	18.09	17.09	19.09
9	Секіру және оның түрлері	7.1.2.1 Қимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	18.09	20.09	19.09	19.09	20.09	19.09	19.09	20.09
10	Әр түрлі снарядтарды лақтыру	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-козғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-козғалыс дағдыларын жетілдіру	1	23.09	25.09	24.09	23.09	25.09	24.09	23.09	25.09
11	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-козғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-козғалыс дағдыларын жетілдіру	1	24.09	26.09	25.09	24.09	26.09	25.09	24.09	26.09
12	Ойын техникасын жақсарту. ӨҚН	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-козғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-козғалыс дағдыларын жетілдіру	1	25.09	27.09	26.09	26.09	27.09	26.09	26.09	27.09
13	Ойын техникасын жақсарту.	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	30.09	02.10	01.10	30.09	02.10	01.10	30.09	02.10

Ойын техникасын жақсарту.		7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағалама турлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары 12 сағат	15	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	16	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	18	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	19	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары 12 сағат	20	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	21	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	22	Зияткерлік ойындар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	23	Зияткерлік ойындар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	24	Зияткерлік ойындар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары 12 сағат	25	Зияткерлік ойындар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	26	Зияткерлік ойындар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	27	Зияткерлік ойындар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	28	Зияткерлік ойындар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	29	Зияткерлік ойындар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Кросс,
гимнастика
дайындығы
(12 сағат)

	жатығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері.ӨҚН.Жарамен ларда алғашқы медицин-к көмек көрсету	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	14.01	15.01	11.01	14.02	15.01	15.01	14.01
5	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	14.01	15.01	11.01	14.02	15.01	15.01	14.01
6	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері	7.1.4.1Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	20.01	17.01	17.01	20.01	21.01	17.01	20.01
7	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	21.01	22.01	18.01	21.01	22.01	22.01	21.01
8	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері	7.1.4.4Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	24.01	23.01	23.01	25.01	24.01	23.01	23.01
9	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	24.01	24.01	24.01	27.01	28.01	21.01	24.01
10	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	28.01	29.01	28.01	29.01	29.01	29.01	28.01
11	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау,ағаға тигізетін әсерімен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және белгілері б/ша анықтау	1	31.01	30.01	30.01	30.01	33.02	30.01	30.01
12	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	03.02	31.01	31.01	03.02	04.02	31.01	03.02
13	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	04.02	05.02	04.02	04.02	05.02	05.02	04.02
14	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	05.02	06.02	06.02	06.02	10.02	06.02	06.02
15	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	10.02	07.02	07.02	10.02	11.02	07.02	10.02
16	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	11.02	12.02	11.02	11.02	12.02	12.02	11.02
17	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	11.02	13.02	13.02	13.02	17.02	13.02	12.02
18	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру	7.2.8.1Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	13.02	17.02	14.02	13.02	18.02	11.02	14.02
19	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	18.02	19.02	18.02	18.02	19.02	19.01	18.02
20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.	7.2.8.1Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	21.02	20.02	20.02	20.02	24.02	20.02	20.02
21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	25.02	26.02	25.02	25.02	26.02	26.02	25.02
22	Бағамалы ойын жағдайын құру	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана	1	28.02	27.02	27.02	27.02	28.02	28.02	27.02

26	Топтағы шытырман ойындар	1/2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін біріккен әрі білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	03.03	05.03	04.03	05.03	03.03	05.03	03.03
27	Топтағы шытырман ойындар	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	04.03	06.03	06.03	04.03	04.03	06.03	04.03
28	Топтағы шытырман ойындар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	05.03	07.03	07.03	06.03	05.03	07.03	06.03
29	Топтағы шытырман ойындар	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін ж/е төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	10.03	12.03	11.03	10.03	10.03	11.03	10.03
30	Топтағы шытырман ойындар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	11.03	13.03	13.03	11.03	11.03	13.03	11.03
		7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін ж/е төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	11.03	14.03	14.03	13.03	13.03	14.03	13.03
		7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	17.03	19.03	18.03	17.03	17.03	19.03	17.03
		IV-тоқсан 24 сағат	1	18.03	20.03	20.03	18.03	18.03	20.03	18.03

7-бөлім.

1	Қауіпсіздік техникасы.ӨҚН. Жара мен жарақат алу ж/е басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы мед көмек көрсету	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	01.04	02.04	02.04	01.04	01.04	02.04	01.04
2	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау. ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	01.04	03.04	03.04	02.04	02.04	03.04	02.04
3	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау. ӨҚН.Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	07.04	07.04	07.04	07.04	07.04	07.04	07.04
4	Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. ӨҚН. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	08.04	09.04	08.04	08.04	08.04	09.04	08.04
5	Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту.	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	11.04	10.04	10.04	10.04	10.04	10.04	10.04
6	Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту.	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	11.04	11.04	11.04	11.04	11.04	11.04	11.04
7	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	15.04	16.04	15.04	15.04	15.04	16.04	15.04
8	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	18.04	18.04	18.04	18.04	18.04	18.04	18.04
9	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық.	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	21.04	18.04	18.04	21.04	21.04	18.04	21.04
10	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	22.04	23.04	22.04	22.04	22.04	23.04	22.04

Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (12 сағат)

8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптасты ру Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (12 сағат)	11	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының типізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	25.04	25.04	24.04	24.04	23.04	25.04	24.04
	12	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	28.04	20.04	25.04	28.04	28.04	20.04	28.04
	13	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	29.04	02.05	29.04	29.04	29.04	02.05	29.04
	14	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	02.05	08.05	02.05	05.05	20.04	08.05	05.05
	15	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	05.05	14.05	06.05	06.05	05.05	14.05	06.05
	16	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	06.05	15.05	08.05	08.05	06.05	15.05	08.05
	17	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға типізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	12.05	16.05	13.05	12.05	12.05	16.05	12.05
	18	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	12.05	21.05	15.05	13.05	13.05	21.05	15.05
	19	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	16.05	22.05	16.05	15.05	11.05	22.05	15.05
	20	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	19.05	25.05	20.05	19.05	19.05	25.05	19.05
	21	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының типізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	20.05		22.05	20.05	20.05	20.05	20.05
	22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының типізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	23.05		23.05	22.05	21.05	21.05	22.05
	23	Қазақтың ұлттық ойындары	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1							
	24	Зияткерлік ойындар	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1							