

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН ОҚЫТУ БОЙЫНША 10 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

КҮНТІЗБЕЛІК- ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРДЫҢ БӨЛІМІ		САБАҚ №	ТАҚЫРЫБЫ	ОҚУ МАҚСАТЫ			
				САҒАТ САНЫ	МЕРЗІМІ		
					10 «1» сынып	10 «2» сынып	10 «__» сынып
1-ТОҚСАН 24 САҒАТ							
1-БӨЛІМ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮСІНІГІ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ОЗЫҚ ДАҒДЫСЫ	1	Қауіпсіздік ережесі.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	02.1х	02.1х	
	2		10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	03.1х	04.1х	
	3		10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	06.1х	06.1х	
	4	Жүгіру және оның түрлері	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	09.1х	09.1х	
	5		10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	10.1х	11.1х	
	6		10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	13.1х	13.1х	
	7	Секіру және оның түрлері	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	16.1х	16.1х	
	8		10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	17.1х	18.1х	
	9		10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	20.1х	20.1х	
	10	Лактыру және оның түрлері	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	23.1х	23.1х	
	11		10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	24.1х	25.1х	
	12		10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	27.1х	27.1х	
2-БӨЛІМ КОМАНДАЛЫҚ ОЙЫННЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫСЫ	13	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	30.1х	30.1х	
	14		10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1	01.х	02.х	
	15		10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1	04.х	04.х	

10.4 10.3

16	10.2.4.4. Дене жаттыгуынын сапасын жаксарту максатында баламалы ережелер мен куралымдык адистер куру	1	04. x	04. x	
17	10.2.4.4. Дене жаттыгуынын сапасын жаксарту максатында баламалы ережелер мен куралымдык адистер куру	1	08. x	09. x	
18	Доппен топтык тапсырмалар	1	11. x	11. x	
19	10.1.2.2. Турли дене жаттыгулары асында және жагдаятарда уйлесимдик пен бириздикти ойлап табу және колдану	1	15. x	16. x	
20	10.1.5.5. Сенимдик кабилетин жаксарту үшін тактикалык, стратегиялык, куралымдык идеялармен тажирибе жасау.	1	14. x	14. x	
21	Ойын аркылы сенимдикти бекиту	1	18. x	18. x	
22	10.2.2.2. Бирлескен жумысты онтайландыру максатында озинин және озгенин командалык кешбасшылык дагдысын бағалау	1	21. x	21. x	
23	10.2.1.1. Озгермені жагдайларға жауап кайтара билу кимыл аракеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	22. x	23. x	
24	10.2.1.1. Озгермені жагдайларға жауап кайтара билу кимыл аракеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1			

2-ТОҚСАН 24 САҒАТ

25	Кауипсиздик ережесі. Гимнастикада композициялык элементтер куру	1	04. x	04. x	
26	10.3.4.4. Дене белсендилігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді баскару стратегиясын жүзеге асыру	1	05. x	06. x	
27	10.2.2.2. Бирлескен жумысты онтайландыру максатында озинин және озгенин командалык кешбасшылык дагдысын бағалау	1	08. x	08. x	
28	10.2.2.2. Бирлескен жумысты онтайландыру максатында озинин және озгенин командалык кешбасшылык дагдысын бағалау	1	11. x	11. x	
29	Гимнастикалык снарядтарда денені баскару қозғалысынын дағдысы	1	12. x	13. x	
30	10.3.2.2. Кейбір жаттыгу түрлері үшін дене кыздыру және калыпка келу процесін онтайландыруды талқылау	1	15. x	15. x	
31	10.1.2.2. Турли дене жаттыгулары асында және жагдаятарда уйлесимдик пен бириздикти ойлап табу және колдану	1	18. x	18. x	
32	10.1.2.2. Турли дене жаттыгулары асында және жагдаятарда уйлесимдик пен бириздикти ойлап табу және колдану	1	19. x	20. x	
33	Тепе-теңдік гимнастикалык жаттыгулар және	1	22. x	22. x	
34	10.1.5.5. Сенимділік кабилетін жаксарту үшін тактикалык, стратегиялык, куралымдык идеялар-мен тажирибе жасау	1	25. x	25. x	

104 103

	35	кеңістіктегі дене қозғалысы	10.1.4.4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	26. XI	27. XI	
	36		10.1.4.4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	29. XI	29. XI	
	37		10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	02. XII	02. XII	
	38		10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	03. XII	04. XII	
4-БӨЛІМ ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫЛ ЫҚ ҚАБІЛЕТТІЛІК	39	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1	06. XII	06. XII	
	40		10.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1	09. XII	09. XII	
	41		10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын тандау және пайдалану	1	10. XII	11. XII	
	42		10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын тандау және пайдалану	1	13. XII	13. XII	
	43		10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	17. XII	18. XII	
	44		10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	20. XII	20. XII	
	45	Ұлттық ойындардың іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу	10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	23. XII	23. XII	
	46		10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	24. XII	25. XII	
	47		10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	24. XII	27. XII	
	48		10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1			
3-ТОҚСАН 30 САҒАТ							
5-БӨЛІМ КОМАНДАЛЫҚ ОЙЫННЫҢ КОЗҒАЛЫС ДАҒДЫСЫ	49	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кен ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	10. I	10. I	
	50		10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кен ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	13. I	13. I	
	51		10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1	14. I	15. I	
	52		10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1	14. I	14. I	
	53		10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	20. I	20. I	

6-БӨЛІМ КОМАНДА ОЙЫНДАРЫНДА ЫРЛЕСКЕН ОҚУ	54		10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	21. I	22. I	
	55	Доппен топтық тапсырмалар	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	24. I	24. I	
	56		10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	24. I	24. I	
	57		10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	28. I	29. I	
	58		10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау.	1	31. I	31. I	
	59	Ойын арқылы сенімділікті бекіту	10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау.	1	03. II	03. II	
	60		10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	04. II	05. II	
	61		10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	04. II	04. II	
	62		10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	10. II	10. II	
	63		10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	11. II	12. II	
	64	Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	14. II	14. II	
	65		10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	14. II	14. II	
	66		10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	18. II	19. II	
	67		10.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	21. II	21. II	
	68		10.1.4.4. Өзінің және өзгенің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	24. II	24. II	
	69	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары	10.1.4.4. Өзінің және өзгенің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	25. II	26. II	
	70		10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	28. II	28. II	
	71		10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	03. III	03. III	
	72		10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	04. III	05. III	
	73		10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын тандау және пайдалану	1	04. III	04. III	
	74	Командалық ойынның орындалуын талдау	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	11. III	12. III	

	75		10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту максатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	14. III	14. III	
	76		10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1	14. III	17. III	
	77		10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1	18. III	19. III	
	78		10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1			

4-ТОҚСАН 24 САҒАТ

7-БӨЛІМ КОМАНДАЛЫҚ ОЙЫН-БЕЛСЕНДІ ҚОЗҒАЛЫС НЫСАНЫ	79	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	01. IV	02. IV	
	80		10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	04. IV	04. IV	
	81		10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	04. IV	07. IV	
	82		10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	08. IV	09. IV	
	83		10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	11. IV	11. IV	
8-БӨЛІМ ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР	84	Топта ойын-сауық ойынын құру	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	14. IV	14. IV	
	85		10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	15. IV	16. IV	
	86		10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	18. IV	18. IV	
	87		10.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстін жеке ерекшеліктерін қарау	1	21. IV	21. IV	
	88		10.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстін жеке ерекшеліктерін қарау	1	22. IV	23. IV	
	89	Ойын кеңістігіндегі бағыт-бағдар дағдысы	10.1.6.6. Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту	1	25. IV	25. IV	
	90		10.1.6.6. Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту	1	28. IV	28. IV	
	91		10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	29. IV	30. IV	
	92		10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	02. V	02. V	
	93		10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	05. V	05. V	

104 103

САЛТЫ							
94	жаттығулар жинағы	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	06.Ⅴ	12.Ⅴ		
95	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	12.Ⅴ	14.Ⅴ		
96		10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	13.Ⅴ	16.Ⅴ		
97	Жеңіл атлетика және фитнес	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	16.Ⅴ	19.Ⅴ		
98		10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	19.Ⅴ	21.Ⅴ		
99		10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	20.Ⅴ	23.Ⅴ		
100		10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1	23.Ⅴ			
101		10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1				
102		10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1				