



А.К.Тулебаева
«28» 08 2023ж

Пән мұғалімі: Тайбулатова А

2023-2024 о.жс

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Күні	Үй жұмысы	Пайдаланған әдебиеттер
1	Сабақтағы қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру.	3	1-6-7.09	Тыныс алу жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
2	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру	3	8-13-14	Тыныс алу жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
3	Секіру және оның түрлері.	3	15-20-21	Тыныс алу жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
4	Әртүрлі құралдарды лақтыру	3	22-27-28	Саптық жаттығуларды орындау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
5	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру	2	29-4.10	Түрлендірілен доптармен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
6	Жалпы дамыту және түзету жаттығулары.	2	5-6	Ойындар ойнау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
7	Ойын әдісін жақсарту	2	11-12	Жаттығулар	Дене тәрбиесі С. Тайжанов, С. Қасымбекова Алматы 2004ж
8	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту	3	13-18-19	Секіртпемен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
9	Тыныс алу жаттығулары	2	20-25	Саптық жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
10	Шашкі ойынының ережесімен танысу	3	23-27-8	Жүру жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
11	Дене жаттығуларының гигиенасы	3	9-10-15.11	Жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
II- тоқсан 20-сағат					
1	Қауіпсіздік ережесі. Саптық жаттығуларды оқып үйрену	2	16-17.11	Доппен ойыналатын ойындарды атау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
2	Саптық жаттығуларды оқып үйрену	1	22.11	Жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
3	Жүру. Жәй, орташа ,және жылдам қарқынмен жүру	2	23-24	Жүру, жүгіру жаттығулары	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
4	Акробатикалық элементтер кешені	2	29-30	Доппен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
5	Гимнастикалық қондырғылардағы жаттығулар түрлері	1	1.12	Секіртпемен жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
6	Орындауды құрастыру процесі және топта бағалау.	2	6-7	Қолды желкеге қойып жатып-тұру жаттығуы	Дене тәрбиесі С. Тайжанов, С. Қасымбекова Алматы 2004ж
7	Үстел теннисі ережесімен танысу	2	8-13	Құралдармен жаттығулар жасау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж

8	Қазақ ұлттық ойындары.	2	14-15	Теппен теңдік жаттығуларын жасау	Дене тәрбиесі С. Тайжанов, С. Қасымбекова Алматы 2004ж
9	Зияткерлік ойындар	2	20-21	Кіші доппен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
10	«Асық» ойынын ойнау	2	22-27	Ұзындыққа секіріп жаттығу	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
11	«Жаяу көкпар» ұлттық ойынын ойнау	2	28-29	Жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж

III- тоқсан 30- сағат

1	Қауіпсіздік техникасы. Сәйкес келетін әрекет түрлері үшін ширату және қалпына келу техникалары	2	10-11.01	Қауіпсіздік ережелерін қайталау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
2	Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері	2	12-17	Жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
3	Күш және шыдамдылықты жақсартуға қозғалыс іс-әрекеттері	3	18-19-24	Ұлттық ойындардың түрлерін атау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
4	Кедергілерден өтуге арналған арнайы жаттығулар	3	25-26-31	Доппен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
5	Ойындар кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-әрекет	2	1-2.02	Қолды алға созып отырып тұру жаттығуы	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
6	Қозғалмалы ойындар «орын тап» ойынын ойнау	2	7-8	Орнын тап ойынын қайталау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
7	Көшбасшылық дағдылар және командада жұмыс істеу дағдылары	2	9-14	Ұлттық ойындардың түрлерін атау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
8	Ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдыларын жетілдіру	2	15-16	Асықтың қандай түрлері бар?	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
9	Баламалы ойын жағдайын құру	3	21-22-23	Жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
10	Топтарда шытырман оқиғалы ойындар құру	2	28-29	Доппен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
11	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допқа ие болу әдісі	2	1-6.03	Секіртпемен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
12	Ойын кезінде алаңда бағдарлау және допты қайтару дағдылары	3	7-13-14	Күш сынасу жаттығуын орындау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
13	Тактикалық іс-әрекеттер: жеке, топтық және командалық	2	15-20.	Қолды желкеге қойып жатып, тұру	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж

IV – тоқсан 23-сағат

1	Өздерінің ойындарын құрастыру және өткізу	2	3-4.04	Қауіпсіздік ережесін қайталау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
2	Сауықтыру жүгірісі	2	5-10	Саптық жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
3	Белгілерге тез жауап қайтару ойындары	2	11-12	Секіртпе бойынмен жүру	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
4	Спорт жабдықтарын беру, және тасымалдау.	2	17-18	Ойыншықтарды бір жерден екінші жерге тасу жаттығуы	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
5	Денені қыздыру және қалыпқа келтіру құралдары	2	19-24	Құралдармен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
6	Арнайы спорттық әдістерді орындау барысындағы қозғалысты жетілдіру	2	25-26	Жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
7	Қозғалыс белсендігі арқылы денсаулықты нығайту	2	1-2.05	Тыныс алу жаттығуларын қайталау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
8	Шалқадан жатып денені көтеру.	2	3-8	Қайталау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
9	Кіші және үлкен доптармен жаттығулар	2	10-15	Доппен жаттығу	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
10	Гимнастикалық таяқшалармен және әр түрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар	1	16.05	Аяққа жаттығу жасау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
11	Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар	1	17.05	Қимылды ойындарды атау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
12	Өрмелеу, асып түсу, гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу	1	22.05	Жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
13	Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту	1	23.05	Секіртпемен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
14	Қимыл қозғалыс ойыны « ортаға түспек» ойыны	1	24.05	Ойындар ойнау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
		102с			