

БЕКІТЕМІН: Мектеп директоры Утверждаю: директор школы <u>Р. /</u> Райзих А.И «<u>29</u>» <u>08</u> 2025г	КЕЛІСЕМІН: оқу ісінің меңгерушісі Согласовано: зам.директора УВР <u>Лобода А.А</u> «<u>29</u>» <u>08</u> 2025г	Ә/Б ОТЫРЫСЫНДА ҚАРАЛДЫ рассмотрено на заседании М/О протокол № <u>1</u> <u>Куценко А.В</u> «<u>29</u>» <u>08</u> 2025г
--	--	---

**КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ
ЖОСПАР
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

**САБАҚТАР:
УРОКОВ:**

физическая культура

**СЫНЫП:
КЛАСС:**

7

**МҰҒАЛІМ:
УЧИТЕЛЬ:**

Омирбаев Иса Оразгалиевич

**САҒАТ САНЫ:
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:**

68

**АПТАСЫНА:
В НЕДЕЛЮ:**

2

2025-2026 оқу жылы
2025-2026 учебный год

Дене шынықтыру
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
7 класс 1-тоқсан 16 сағат

жылына 72 сағат, аптасына 2 сағат

Р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерт у
1	1-бөлім Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жақсарту. 7 сағат	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру. <u>ӨҚН.Су тасқыны</u>	7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	04.09.25	
2			7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	05.09.25	
3		Орта және алыс қашықтыққа жүгіру. <u>ӨҚН. Орман өрттері өрттер мен.</u>	7.3.3.3. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1		
4			7.3.2.2 жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	11.09	
5			7.1.2.2 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау	1	12.09	
6		Әр түрлі құралдарды лақтыру	7.1.1.1 кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	18.09.	
7			7.3.5.5 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	19.09	
8	2-бөлім Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері. 9 сағат	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Ойын әдісін жақсарту ӨҚН Өндірістегі жазатайым оқиға мен апаттар	7.1.1.1 кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	25.09	
9			7.1.3.3 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	26.09	
10			7.1.3.3 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	02.10.	
11			7.2.4.4 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	03.10	
12		Спорт ойындарындағы тактика жәнетактикалық іс – әрекеттер	7.1.2.2 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау	1	09.10	
13			7.1.5.5 бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	10.10	
14		Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту	7.2.2.2 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	16.10.	
15			7.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	17.10	
16			7.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	23.10 24.10	

ІІ тоқсан 16 сағат

Р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
17	3-бөлім Гимнастика арқылы когнитивті және денені басқару дағдылары. 7 сағат	Қауіпсіздік ережесі Саптық жаттығуларды оқып үйрену. <u>ӨҚН.</u> <u>Өндірістегі жазатайым оқиға мен апаттар.</u>	7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
18		Акробатикалық элементтер кешені. <u>ӨҚН.Релизінде авариялар</u>	7.3.2.2 жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	06.11	
19		Акробатикалық элементтер кешені.	7.1.2.2 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау	1	07.11	
20		Гимнастикалық қондырғылардағы жаттығулар түрлері.	7.1.5.5 бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	13.11	
21			7.1.4.4 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	14.11	
22		Орындауды құрастыру процесі және топта бағалау.	7.2.2.2 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	20.11	
23			7.2.5.5 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	21.11	
24	4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары. 9 сағат	Қазақтың ұлттық ойындары <u>ӨҚН.Релизінде авариялар</u>	7.2.7.7 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу.	1	27.11	
25			7.2.7.7 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу.	1	28.11	
26			7.2.3.3 қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	04.12	
27			7.3.5.5 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	05.12	
28			7.3.5.5 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	11.12	
29		Зияткерлік ойындар	7.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	12.12	
30			7.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	18.12	
31			7.2.5.5 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	19.12	
32			7.2.5.5 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	25.12	
					26.12	

ІІІ тоқсан 20 сағат

Р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
33	5-бөлім Шаңғы /кросс/ коньки дайындығы. 8 сағат	Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері.	7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	08.01.26	
34		<u>ӨҚН. Жаралар, жарақаттар мен аварияларды алғашқы көмек.</u>	7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу.	1	09.01.26	
35			7.3.2.2 жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	15.01	
36		Күш және шыдамдылықты жақсартуға қозғалыс іс-әрекеттері.	7.3.1.1 өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	16.01	
37		<u>ӨҚН. Жаралар, жарақаттар мен аварияларды алғашқы көмек.</u>	7.1.4.4 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	22.01	
38			7.1.4.4 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	23.01	
39		Кедергілерді өтуге арналған арнайы жаттығулар	7.1.3.3 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылу	1	29.01	
40		<u>ӨҚН. Жаралар, жарақаттар мен авариялардағы алғашқы мед.көмек.</u>	7.3.3.3. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	30.01	
41	6-бөлім Шытырман оқиғалы ойындар және команда құрушы ойындар. 12 сағат	Ойындар кезіндегі және көшбасшылық командалық іс-әрекет.	7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	05.02	
42		<u>ӨҚН. Жаралар, жарақаттармен авариялардағы алғашқы мед.көмек</u>	7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	06.02	
43			7.2.2.2 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	12.02	
44		Ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдыларын жетілдіру	7.2.8.8 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді қолдана білу	1	13.02	
45			7.1.4.4 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	19.02	
46			7.1.4.4 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	20.02	
47		Баламалы ойын жағдайын құру.	7.2.3.3 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	26.02	
48		<u>ӨҚН. Жаралар, жарақаттар мен авариялардағы алғашқы</u>	7.2.5.5 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	27.02	

49	мед.комек	Топтарда шытырман оқиғалы ойындар құру.	7.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		05.03.	
50			7.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		06.03	
51			7.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін колдана білу	1		12.03	
52			7.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін колдана білу	1		13.03	

IV тоқсан 20 сағат

Р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабактардың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
53	7-бөлім Басып кіру ойындарында ағы түсінік пен дағдыларды оқып дамыту. 14 сағат	Қауіпсіздік ережесі Ойын жағдайларында допқа ие болу әдісі. <u>ӨҚН. Жаралар, жарақаттар мен аварияларды үшін бірінші мед.комек</u>	7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	02.04	
54			7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	03.04	
55			7.1.1.1 кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	09.04	
56			7.1.1.1 кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	10.04	
57		Ойын кезінде аланда бағдарлау және допты қайтару дағдылары <u>ӨҚН. Жаралар, жарақаттар мен аварияларды үшін бірінші мед.комек</u>	7.1.2.2 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау	1	16.04	
58			7.1.2.2 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау	1	17.01	
59			7.2.4.4 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	23.04	
60			7.2.4.4 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	24.04	
61		Тактикалық іс-әрекет: жеке, топтық, командалық.	7.1.5.5 бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	30.04	
62			7.1.5.5 бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	(01)05	
63			7.2.8.8 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді колдана білу	1	(07)05	
64			7.2.8.8 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді колдана білу	1	08.05	
65		Өздерінің ойындарын құрастыру және өткізу. <u>Ө.Қ.Н. Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік</u>	7.1.6.6 түрлі қимыл-қозғалыс белсенділігін орындауды сынақтан өткізу кезіндегі қауіп-қатерді білу және алдын алу	1	14.05	

66			7.1.6.6 түрлі қимыл-қозғалыс белсенділігін орындауды сынақтан өткізу кезіндегі қауіп-қатерді білу және алдын алу	1	15.05	
67	8-бөлім Женіл атлетика арқылы белсенді өмір салты. 6 сағат	Сауықтыру жүргізісі. <u>Ө.Қ.Н. Салауатты өмір</u> <u>салтының дағдылары</u> <u>туралы түсінік</u>	7.3.4.4 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	21.05	
68		Белгілерге тез жауап қайтару ойындары	7.2.5.5 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	22.05	