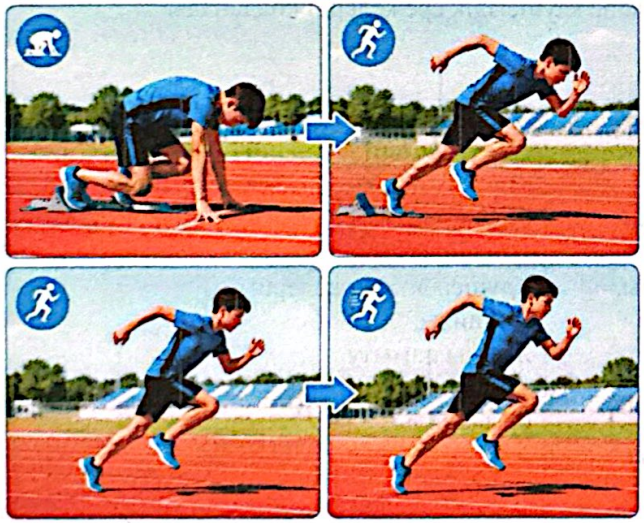
Білім беру ұйымының атауы	**«Шардара» мектеп-лицейі**			
Пәні	Дене шынықтыру			
Бөлім:	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту және спорттық ойындар			
Педагогтің аты-жөні:	Байтугелов Рамазан			
Күні:	1-2.09.2026ж			
Сыныбы: 5 «Г», «Д»	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы:	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқу мақсаты	5. 3. 4. 1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу			
Сабақтың мақсаты:	**«АДАЛ АЗАМАТ» БІРТҰТАС ТӘРБИЕ БАҒДАРЛАМАСЫ** **Қыркүйек – еңбекқорлық және кәсіби біліктілік айы;** **Құзыреттілік: инновациялық ойлау** Білім алушылар қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын меңгереді, төменгі сөреден дұрыс шығу, жүгіру кезінде жылдамдықты сақтау дағдыларын жетілдіреді және қауіпсіздік ережелерін қолданады.			
Сабақтың барысы				
Сабақ кезеңі/Уақыты	**Педагогтің іс-әрекеті**	**Оқушының іс-әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Сабақтың басы **6 мин.**	**(Ұ). Ұйымдастыру кезеңі:** Оқушылармен амандасады, сабаққа дайындығын тексереді. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын таныстырады. Қауіпсіздік ережелерін түсіндіреді: • жүгіру жолында арақашықтық сақтау; • өз жолымен жүгіру; • мәреге жеткен соң бірден тоқтамау. Жеңіл жүгіру және жалпы дамыту жаттығуларын орындатады. **«Адал азамат» құндылығы:** Еңбекқорлық және кәсіби біліктілік құндылығы арқылы оқушыларды тәртіпке, жауапкершілікке және өз нәтижесін жақсартуға ұмтылуға тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың дене дайындығына қарай жаттығу	Мұғаліммен амандасады. Сабақ мақсатын тыңдайды. Қауіпсіздік ережелерін сақтайды. Жалпы дамыту жаттығуларын орындайды.	**ҚБ:** ауызша мадақтау.	Ысқырық, жүгіру жолы, конустар.

Scanned with CamScanner

	қарқынын реттеу.			
Сабақтың ортасы **6+4 минут**	**1-тапсырма:**«Төменгі сөреден дұрыс шығу» Қысқа қашықтыққа жүгірудің негізгі кезеңдерін түсіндіреді: • төменгі сөреде дұрыс орналасу; • алғашқы қадамдарды жылдам орындау; • денені алға бағыттау; • жылдамдықты сақтау. **ЖИ арқылы жасалған көрнекілік арқылы** жүгіру техникасының дұрыс орындалу үлгісін көрсетеді. Оқушылардың орындауын бақылайды. **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды еңбектену арқылы өз дағдысын жетілдіруге, жауапкершілікпен орындауға тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Қолдауды қажет ететін оқушыларға қозғалысты кезең бойынша орындауға мүмкіндік беру.	Жүгіру техникасын бақылайды. Төменгі сөреден шығу жаттығуын орындайды. Қателерін түзетеді.	**ҚБ:** ауызша бағалау. **Дескриптор:**төменгі сөреден дұрыс шығады; дене қалпын сақтайды; жүгіру техникасын орындайды. **ҚБ: ЖИ бағалау.** Бағалау құралы: **Секундомер (уақыт өлшеу құралы)** арқылы жүгіру нәтижесі салыстырылады. **Дескриптор:** белгі бойынша жүгіруді бастайды; қашықтықты толық орындайды; уақыт нәтижесін жақсартады **Дескриптор:** жаттығуларды дұрыс орындайды; белсенділік танытады. .	ЖИ арқылы жасалған көрнекілік *(ChatGPT Image Generator / DALL·E арқылы дайындалған)*, жүгіру жолы. Секундомер, конустар, жүгіру алаңы.
8 минут орындау **4 минут кері байланысқа**	 **2-тапсырма:**«30 метрге жүгіру» Оқушыларды 30 метр қашықтыққа жүгіруге дайындайды. Жүгіру кезінде: • жылдамдықты дұрыс бөлу;	30 метр қашықтыққа жүгіреді. Өз нәтижесін бақылайды. Жүгіру техникасын жетілдіреді. Сергіту жаттығуларын орындайды. Бұлшықеттерді		Спорт алаңы, музыка, жаттығу үлгілері.

Scanned with CamScanner

8 минут **4 минут**	• мәреге дейін қарқынды сақтау; • қауіпсіздік талаптарын орындау туралы түсіндіреді. **«Адал азамат» құндылығы:** Еңбеккорлық, табандылық және өз нәтижесіне жауапкершілікпен қарау қасиеттерін қалыптастыру. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың мүмкіндігіне қарай жүгіру қарқынын реттеу. **3-тапсырма:**Сергіту сәті «Жылдамдықты арттыр» Оқушылардың белсенділігін арттыру мақсатында жүгіру бағытына байланысты сергіту жаттығуларын орындатады: орнында жылдам қадам жасау; тізені жоғары көтеріп жүгіру; аяқ бұлшықеттерін созу; тыныс алу жаттығулары. **Саралау тәсілі:** Қолдауды қажет ететін оқушыларға қозғалысты кезең бойынша орындауға мүмкіндік беру. **Функционалдық сауаттылық:** Оқушылар дене дайындығын күнделікті өмірде қолданудың маңызын түсінеді. **Пәнаралық байланыс:** Дүниетану – дене мүшелерінің қозғалысы, тыныс алу жүйесі. **«Адал азамат» құндылығы:** Өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға, белсенді өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	босаңсытады. Қозғалысты дұрыс қайталайды.		
Сабақтың соңы **5 мин**	«Жетістік баспалдағы» әдісі арқылы кері байланыс жүргізеді. **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды өз әрекетін бағалауға, жетістігін талдауға тәрбиелеу.	**Рефлексия жасайды.**	Өзін-өзі бағалау.	Спорт зал

Тексерілді:

02.09.2026ж.

Scanned with CamScanner

ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР № 6

Білім беру ұйымының атауы	**«Шардара» мектеп-лицейі**	
Пәні	Дене шынықтыру	
Бөлім:	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту және спорттық ойындар	
Педагогтің аты-жөні:	**Байтугелов Рамазан**	
Күні:	14.09.2026ж	
Сыныбы: 5«Г», «Д»	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету **ТҚН №1: Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі.**	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқу мақсаты	5. 3. 2. 1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	
Сабақтың мақсаты:	**«АДАЛ АЗАМАТ» БІРТҰТАС ТӘРБИЕ БАҒДАРЛАМАСЫ** **Қыркүйек – еңбекқорлық және кәсіби біліктілік айы;** **Құзыреттілік: инновациялық ойлау** Оқушылар орта және алыс қашықтыққа жүгіру алдында қыздырыну жаттығуларының маңызын түсінеді, жүгіру техникасын жетілдіреді және жүктемеден кейін қалпына келтіру жаттығуларын дұрыс орындауды меңгереді.	

Сабақтың барысы

Сабақ кезеңі/Уақыты	Педагогтің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы **6 мин.**	**(Ұ). Ұйымдастыру кезеңі:** Оқушылармен амандасады, сапқа тұрғызады. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіреді. Орта және алыс қашықтыққа жүгіру кезіндегі қауіпсіздік ережелерін түсіндіреді: • жүгіру арақашықтығын сақтау; • дене қыздыру жаттығуларын орындау; • жүгіру қарқынын дұрыс таңдау; • жүктемеден кейін қалпына келу. Жалпы дене қыздыру жаттығуларын орындатады: • баяу жүгіру; • буындарды қыздыру; • аяқ бұлшықеттерін дайындау;	Қыздыру жаттығуларын орындайды, қауіпсіздік талаптарын сақтайды.	**ҚБ:** Ауызша мадақтау.	Спорт зал

Scanned with CamScanner

	• тыныс алу жаттығулары. **Адал азамат құндылығы:** Жауапкершілік, тәртіп сақтау, денсаулыққа қамқорлық. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың дене дайындығына қарай жаттығу қарқыны мен қозғалыс көлемін реттеу.			
Сабақтың ортасы **6+4 минут**	**1-тапсырма:** «Жүгірушінің дайындық кезеңі» жаттығуы Оқушыларға орта және алыс қашықтыққа жүгіру алдындағы қыздырыну жаттығуларының орындалу ретін түсіндіреді. **ЖИ арқылы жасалған көрнекілік арқылы** жүгірушінің дайындық кезеңдерін көрсетеді: • баяу жүгіру арқылы ағзаны қыздыру; • аяқ бұлшықеттерін дайындау; • буын қозғалысын белсендіру; • дұрыс тыныс алу; • жоғары старт қалпын қабылдау. Жүгіру алдында денені дайындаудың маңызын түсіндіреді. **Адал азамат құндылығы:** Еңбекқорлық, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау. **Саралау тәсілі:** Қимыл орындауда қиындық көретін оқушыларға жаттығулар жеңілдетіліп беріледі. Қабілеті жоғары оқушыларға қозғалысты толық амплитудамен орындау ұсынылады.	Қыздырыну жаттығуларын орындайды, жүгіруге дайындық әрекеттерін меңгереді.	**ҚБ:** Бақылау арқылы бағалау. **Дескриптор:** Қыздырыну жаттығуларын дұрыс орындайды. Жүгіру алдындағы дайындық әрекеттерін түсінеді. Қауіпсіздік ережесін сақтайды.	Спорт алаңы, ысқырық, конустар, секундомер, ЖИ арқылы дайындалған көрнекілік.

Scanned with CamScanner

8 минут орындау **4 минут кері байланыска**	 **2-тапсырма:** «Орта қашықтыққа жүгіру» жаттығуы Оқушыларға белгіленген қашықтыққа жүгіру тапсырмасын береді. Жүгіру барысында: • дене қалпын сақтау; • бірқалыпты қарқынмен қозғалу; • тыныс алуды реттеу; • күшті дұрыс бөлу әрекеттерін бақылайды. Жүктеме кезінде ағзадағы өзгерістерге назар аударуды ұсынады. **Адал азамат құндылығы:** Табандылық, мақсатқа ұмтылу, өзін-өзі бақылау.	Орта қашықтыққа жүгіреді, жылдамдықты реттейді, тыныс алуын бақылайды.	**ҚБ: ЖИ бағалау.** **Дескриптор:** Жүгіру қарқынын сақтайды. Дене қалпын дұрыс ұстайды. Тыныс алуын реттейді.	
8 минут **4 минут**	**Саралау тәсілі:** Дайындығы төмен оқушыларға қысқа қашықтық беріледі. Жақсы дайындалған оқушыларға қарқынды сақтау тапсырмасы ұсынылады. **3-тапсырма:** Сергіту сәті Жүктемеден кейін қалпына келтіру жаттығуларын орындатады: • баяу жүру; • аяқ бұлшықеттерін босату; • тыныс алу жаттығулары; • жеңіл созылу жаттығулары. **Адал азамат құндылығы:** Денсаулықты сақтау, өзін күту мәдениеті.	Қалпына келтіру жаттығуларын орындайды, тыныс алуын реттейді.	**Дескриптор:** Қалпына келтіру жаттығуларын дұрыс орындайды. Тыныс алуын қалыпқа келтіреді.	

Scanned with CamScanner

ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР № 18

Білім беру ұйымының атауы	**«Шардара» мектеп-лицейі**			
Пәні	Дене шынықтыру			
Бөлім:	2-бөлім. Өзгертілген командалық ойын және спорттық ойындар			
Педагогтің аты-жөні:	**Байтугелов Рамазан**			
Күні:	12.10.2026ж			
Сыныбы: 5«Г», «Д»	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы:	Ойынның қабылдау техникасын үйрету **ТҚН №3:Жер сілкінісі**			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқу мақсаты	5. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну			
Сабақтың мақсаты:	**«АДАЛ АЗАМАТ» БІРТҰТАС ТӘРБИЕ БАҒДАРЛАМАСЫ** **Қазан айы – тәуелсіздік және отаншылдық айы;** **Құзыреттілік: ұлттық мүддені дамыту** Оқушылар футбол ойынындағы командалық шабуыл әрекеттерін меңгереді. Допты бақылау, командаластармен өзара әрекеттесу, бос аймаққа шығу, шабуылды ұйымдастыру және нәтижелі аяқтау дағдыларын жетілдіреді. Ойын жағдайында дұрыс шешім қабылдап, командалық тактиканы қолданады.			
	Сабақтың барысы			
Сабақ кезеңі/Уақыты	**Педагогтің іс-әрекеті**	**Оқушының іс-әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Сабақтың басы **6 мин.**	**(Ұ). Ұйымдастыру кезеңі:** Оқушылармен амандасады, сапқа тұрғызады. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіреді. **ӨҚН №3: «Соғып алу, тырналу және басқа жеңіл жарақаттар кезіндегі алғашқы көмек»** Оқушыларға алғашқы көмек көрсету әрекеттерін түсіндіреді: • жарақат алған жағдайда сабыр сақтау; • жарақат орнын тексеру; • зақымдалған жерді қорғау; • жарақатты таза ұстау; • қажет жағдайда үлкендерден көмек сұрау. Футбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін түсіндіреді: • ойын кезінде арақашықтық сақтау;	Қыздыру жаттығуларын орындайды, қауіпсіздік ережелерін сақтайды.	**ҚБ:** Ауызша мадақтау.	Спорт зал

Scanned with CamScanner

	• допқа талас кезінде абай болу; • қарсыласты итермеу; • жарақаттың алдын алу. Жалпы дене қыздыру жаттығуларын орындатады: • баяу жүгіру; • бағыт өзгертіп жүгіру; • доппен қозғалыс жаттығулары. **Адал азамат құндылығы:** Жауапкершілік, өзара көмек, қауіпсіздік мәдениеті. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың физикалық мүмкіндігіне қарай жаттығу қарқынын өзгерту.			
Сабақтың ортасы **6+4 минут**	**1-тапсырма:**«Командалық шабуыл әрекеті» Оқушыларға футболдағы командалық шабуылдың негізгі орындалу ретін түсіндіреді. **ЖИ арқылы жасалған көрнекілік арқылы** командалық шабуыл әрекетін көрсетеді: • футболшының бастапқы тұрысын қабылдау; • допты қабылдау және бақылау; • командаласқа дәл пас беру; • бос аймаққа жылдам шығу; • шабуыл бағытын өзгерту; • қақпаға бағытталған әрекет орындау. Командалық шабуылда өзара байланыс, уақытты дұрыс таңдау және ойыншылардың орналасуының маңызын түсіндіреді. **Адал азамат құндылығы:** Ынтымақтастық, көшбасшылық, командалық жауапкершілік. **Саралау тәсілі:** Қабілеті төмен оқушыларға қарапайым пас беру, қабілеті жоғары оқушыларға бірнеше ойыншы қатысқан шабуыл орындау ұсынылады.	Командалық шабуыл қозғалыстарын орындайды, доппен және допсыз әрекет етеді.	**ҚБ:** Мұғалімнің бақылауы. **Дескриптор:** Допты дұрыс қабылдайды. Командаласына дәл пас береді. Шабуыл бағытын сақтайды.	Баскетбол доптары, конустар, спорт залы, ысқырық, секундомер, алғашқы көмек қобдишасы, ЖИ арқылы дайындалған көрнекілік.

Scanned with CamScanner

8 минут орындау **4 минут кері байланысқа**	 **2-тапсырма:**«Командалық шабуыл» шағын футбол ойыны Оқушыларды екі командаға бөледі. Шағын футбол ойынын ұйымдастырады. Ойын шарты: • команда допты бақылап, шабуыл ұйымдастырады; • кемінде бірнеше пас арқылы қақпаға жақындау; • бос аймақты пайдалану; • шабуылды соққымен аяқтау. **ЖИ секундомер құралын пайдаланып** командалардың шабуыл әрекетін бағалайды: • шабуылды орындау уақыты; • доппен қозғалу жылдамдығы; • әрекетті аяқтау жылдамдығы. ЖИ нәтижесі бойынша қыска кері байланыс береді. **Адал азамат құндылығы:** Әділ ойын, командалық рух, жауапкершілік. **Саралау тәсілі:** Оқушылар деңгейіне қарай ойын алаңының көлемін және ойын уақытын өзгерту.	Командалық ойынға қатысады, шабуыл әрекеттерін қолданады.	**ҚБ: ЖИ бағалау.** ЖИ секундомер, мадақтау. **Дескриптор:** Командамен әрекеттеседі. Допты тиімді қолданады. Шабуылды уақытында аяқтайды.	
8 минут **4 минут**	**3-тапсырма:** Сергіту сәті Қалпына келтіру жаттығуларын орындатады: • қол саусақтарын босату; • иықты айналдыру; • аяқ бұлшықеттерін созу; • тыныс алу жаттығулары. **Адал азамат құндылығы:** Денсаулыққа жауапкершілікпен қарау. **Саралау тәсілі:**	Қалпына келтіру жаттығуларын орындайды.	**Дескриптор:** Жаттығуларды дұрыс орындайды. Тыныс алуын реттейді.	

Scanned with CamScanner

	Жаттығу қарқынын оқушылардың жағдайына қарай реттеу. **Функционалдық сауаттылық:** Оқушылар дене жүктемесінен кейін ағзаны қалпына келтіру жолдарын қолданады. **Пәнаралық байланыс:** Биология – сүйек, бұлшықет және қозғалыс жүйесі.			
Сабақтың соңы **5 мин**	**Кері байланыс:** «Бағдаршам» әдісі **Рефлексия:** «Мен бүгін үйрендім...» әдісі. **Үй тапсырмасы:** Баскетбол добын бір және екі қолмен ұстау техникасын қайталау.	**Рефлексия жасайды.**	«Бағдаршам» әдісі	Спорт зал

Тексерілді:

12.10.2026ж.

Scanned with CamScanner

Дене шынықтыру · 7-сынып · №12 сабақ

Мектеп:	Шардара мектеп-лицейі	Педагогтің Т.А.Ә.:	Джанабаев .Нурболат
Бөлім:	I бөлім. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту	Күні:28.09.2026ж	
Сынып:	7 «Ә», 7 «Г», 7 «Д»	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар:
Сабақтың тақырыбы:	Кіші допты нысанаға лақтыруЭстафеталық жүгіруді түрлендіру ТҚН №2:Елді-мекен жүріп-тұру кезіндегі қауіп-қатерді бағалау Кіші допты нысанаға лақтыру		
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаты:	7. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу		
Сабақтың мақсаты:	Кіші допты нысанаға лақтыру бойынша негізгі дағдыларды қауіпсіз орындау; техника мен тактиканы жетілдіру; өз әрекетіне және серіктесінің әрекетіне кері байланыс беру.		
Құндылық:	Жасампаздық және жаңашылдық. Ережені сақтау, өзара құрмет, жауапкершілік және ынтымақтастық арқылы дамыту.		
Қауіпсіздік:	Арақашықтық сақтау; мұғалім белгісін орындау; құралдарды қауіпсіз пайдалану; ауырсыну/жайсыздық болса жаттығуды тоқтату.		

Сабақтың барысы

Сабақ кезеңі/уақыт	Педагогтің әрекеті	Білім алушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 10 минут	• Сәлемдесу, қатысымды тексеру. • Сабақ мақсаты мен 7.3.5.1 оқу мақсатын таныстыру. • Қауіпсіздік талаптарын еске салу. • Жүру, жеңіл жүгіру, буындарға арналған динамикалық қыздыру жаттығуларын ұйымдастыру.	• Сапқа тұрады, мақсатты түсінеді. • Қауіпсіздік талаптарын қайталайды. • Қыздыру жаттығуларын дұрыс реттілікпен орындайды.	• Ауызша мадақтау. • «Бас бармақ». • Дескриптор: қауіпсіздік ережесін сақтайды, қыздыруды дұрыс орындайды.	Ысқырық, конустар, секундомер, спорт алаңы/зал
Сабақтың ортасы 25 минут	• 1-тапсырма.Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Мұғалім «Кіші допты нысанаға лақтыру» бойынша негізгі техниканы көрсетіп, 2–3 тірек нүктесін түсіндіреді. Оқушылар 3–4 рет қайталайды. • 2-тапсырма. Жұптық/топтық жұмыс: техникаға сай орындау, серіктесін бақылау және қысқа кері байланыс беру. • 3-тапсырма. Ойын немесе жарыс жағдайында үйренген дағдыны қолдану. Қауіпсіздік пен ережеге басымдық беру.	• Көрсетілімді бақылайды, кіші допты нысанаға лақтыру техникасын кезең-кезеңмен орындайды. • Жұпта/топта кезектесіп жұмыс істейді, арақашықтықты сақтайды. • Қозғалысты ойын жағдайында қолданады. • Серіктесіне нақты, құрметті кері байланыс береді.	• Дескриптор: негізгі техникалық әрекетті орындайды; ережені сақтайды; командамен әрекеттеседі. • «Екі жұлдыз, бір тілек». • Мұғалімнің жедел кері байланысы.	Тақырыпқа сай спорт жабдықтары: доптар, конустар, белгілеуіштер, төсеніштер және т.б.

Scanned with CamScanner

Сабақ кезеңі/уақыт	Педагогтің әрекеті	Білім алушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
	• Қажет болса жүктемені оқушы мүмкіндігіне қарай бейімдеу.			
Сабақтың соңы 5 минут	• Баяу жүру және тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары. • Рефлексия: «Бүгін не үйрендім? Не сәтті болды? Нені жақсартамын?» • Құралдарды қауіпсіз жинауды ұйымдастыру.	• Қалпына келтіру жаттығуларын орындайды. • Өз жұмысын қысқаша бағалайды. • Құралдарды орнына қояды.	• Өзін-өзі бағалау. • «Бағдаршам». • Қорытынды кері байланыс.	Рефлексия карточкасы

Саралау: қарқын, қашықтық, қайталау саны және тапсырма күрделілігін білім алушының дайындығына қарай өзгерту; қажет болғанда жеңілдетілген нұсқа ұсыну.

Тексерілді: Ата

28.09.2026ж

Scanned with CamScanner

ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР №12

Бөлім	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту
Мектеп	Шардара мектеп-лицейі
Педагогтің аты-жөні	Джанабаев Нурболат
Күні	24-25.0.2026ж
Сынып	5 «Ә», 5 «В» Қатысушылар саны: ____ Қатыспағандар саны: ____
Сабақ тақырыбы	Бір орыннан ұзындыққа секіру Топтық эстафеталық жұмыс. ТҚН №2: Елді мекендегі төтенше жағдайлар кезіндегі қимылдар. Эвакуация және көмекке жүгіну
Оқу мақсаты	5. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау
Сабақ мақсаты	Оқушылар бір орыннан ұзындыққа секіру (жетілдіру) бойынша негізгі қимылдарды қауіпсіз орындайды; 5.3.5.1 оқу мақсатына сәйкес өз әрекетін түсіндіреді және тәжірибеде қолданады.
Құндылық	Тәуелсіздік және отаншылдық: ережені сақтау, серіктесіне құрмет көрсету, жауапкершілікпен әрекет ету.

САБАҚ БАРЫСЫ

Сабақ кезеңі / уақыт	**Педагогтің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Сабақтың басы 10 минут	Сәлемдесу, қатысымды тексеру. Сабақ мақсаты мен қауіпсіздік талаптарын таныстыру. Сапқа тұрғызу, жүру-жүгіру, буындарды қыздыруға арналған жалпы дамыту жаттығуларын ұйымдастыру.	Сапқа тұрады, қауіпсіздік ережесін қайталайды. Жеңіл жүгіру және қыздыру жаттығуларын дұрыс реттілікпен орындайды.	Ауызша мадақтау; қауіпсіздік пен орындау сапасын бақылау.	Ысқырық, секундомер, спорт алаңы/зал
Сабақтың ортасы 25 минут	Топтық эстафеталық жұмыс.«Бір орыннан ұзындыққа секіру (жетілдіру)» техникасын түсіндіреді және көрсетеді. Жаттығуды қарапайымнан күрделіге қарай орындатады. Жұптық/топтық тапсырма береді, арақашықтық пен қауіпсіздікті бақылайды. Қажет оқушыларға жеңілдетілген нұсқа ұсынады.	Көрсетілген техниканы қайталайды. Жеке, жұппен және топпен орындайды. Қозғалыс дәлдігін, үйлесімділігін және ережені сақтауды назарда ұстайды. Серіктесіне қысқа кері байланыс береді.	Дескриптор: 1) қауіпсіздік ережесін сақтайды; 2) негізгі техникалық әрекетті орындайды; 3) қозғалыс реттілігін түсіндіреді; 4) топта ынтымақтасады.	Тақырыпқа сай доптар/конустар/секіртпе/гимнастикалық төсеніш, белгілеу құралдары
Сабақтың соңы 5 минут	Жүктемені біртіндеп төмендетеді. Тыныс алу және созылу жаттығуларын	Баяу жүру, тыныс алу және созылу жаттығуларын орындайды.	Өзін-өзі бағалау және мұғалімнің қорытынды кері	Бос кеңістік

Scanned with CamScanner

	ұйымдастырады. «Басбармақ» немесе қысқа ауызша рефлексия арқылы кері байланыс алады.	Сабақтағы жетістігі мен келесі қадамын айтады.	байланысы.	
Қауіпсіздік	Жаттығу алдында алаң мен құралдардың жарамдылығын тексеру; арақашықтық сақтау; итермеу; мұғалім белгісінсіз жаттығуды бастамау; денсаулық жағдайы нашарласа бірден хабарлау.	Қауіпсіздік талаптарын орындайды және өзіне/өзгеге қауіп төндірмейді.	Бақылау	Алғашқы көмек қобдишасы

Тексерілді: Ақ
24.09.2026ж

ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР №7

Мектеп	«Шардара» мектеп - лицейі				
Мұғалімнің аты-жөні	Жаңабаев Нұрболат Сламхулович				
Сынып	«А»	«Ә»	7 «Б»	«Г»	
Күні			14.10.2026ж		
Қатысушылар саны:					
Қатыспағандар саны:					
Бөлім	**Спорттық ойын.Волейбол ойыны**				
Сабақтың тақырыбы	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)				
Оқу мақсаттары	7.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау;				
Сабақ мақсаттары	Волейбол ойыны ережелерін, ойнау техникасын және техника қауіпсіздігін үйрету арқылы оқушылардың іскерлігін арттырып,дағдысын қалыптастыру Сабақ кезінде қауіпсідік ережесін сақтайды. Допты жоғарыдан, төменен қабылдау техникасы біледі және орындай алады.				

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	**Педагогтің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Оқу ресурстары**
Сабақтың басы 12-15 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Жалпы денені қыздыру,жаттығулары.Жүру жаттығулары: . Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда түзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Үлкен бос ойын кеңістігі Волейбол доптары
Сабақтың ортасы 28-25 минут	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіруДопты жоғарыдан беру және төменнен қабылдау. (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) Алаңда қозғалу техникасы. .Волейбол ойынының Допты жоғарыдан беру және төменнен қабылдау.элементтерін түсіндіру, ойыншының тұрысын қимылын айту, әр зонадағы ойыншылардың орнын және қимылдау зонасын түсіндіру, допты ойынға қосу, екі қолмен жоғарыдан екі қолмен төменнен допты қабылдау-беру, волейбол ойынының келіп шығу тарихы Допты жоғарыдан беру және төменнен қабылдау әдістері. Арнайы дене жаттығулары.  Топтарға бөліп ықшамдалған ережемен волейбол ойнау Допты орында тұрып , екі қолмен төменнен алу. Тақырып бойынша оқушыларға	Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындайды.Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доп пен орындайды жаттығуды бір адым кейін шегін жалғастырады. допты тастағаннан кейін жоғарыдан береді; -допты үстінен қағып серіктесіне береді;жұптасы берген допты қағып алады;ережемен волейбол ойынын ойнайды;	Ысқырық секундомер тб Оқушылардың ағзасын бастапқы қалыпқа келуін қадағалау

Scanned with CamScanner

	түсіндіріп беру, үйрету, көрсетіп беру.		
	Ойында екі қолмен төменнен алғанда қолдар бір-біріне қосулы,шынтақтар бүгілмей қолдар алдыға созулы болады,доп қабылдағанда аяқтар сәл бүгіліп,кейін доппен бірге түзуленеді.Оқушыларды екуден бір-біріне пас беру әдістерін жасату Доп беру волейбол ойынының негізгі тәсілі.Допты жерге түсірмеу үшін ойыншының жасайтын харекеті –доп қабылдау тәсілі		
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		

Тексерілді:
14.10.2016ж

Scanned with CamScanner

Қысқа мерзімді жоспар

Бөлім	**1-бөлім. Жүгіру, сегіру, лақтыру техникасын жетілдіру**	
Педагогтің тегі,аты,әкесінің аты	Арипжанов Мыхтыбек Абибуллаевмч	
Күні 04,09,2026ж		
Сынып:9	Қатысушылардың саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	**Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту.**(200 м жүгірту) **ТҚН.**Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	
Сабақтың мақсаттары	Қыздыру, жүгірудің техникалық дұрыс орындалуын қамтамасыз ету, тыныс алу жүйесін қалпына келтіру. □ Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындауы мүмкін апаттардың қаупі туралы түсінік беру. □ Мұндай апаттар кезінде қауіпсіздік шараларын үйрету. □ Апаттардың алдын алу және олардың салдарын азайту жолдарын анықтау.	

Сабақ кезеңі/уақыты	Педагогтің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	- Оқушыларды сабаққа дайындау - Сәлемдесу - Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру	Оқушылар сабаққа дайын, күн тәртібін түсінеді, қауіпсіздік ережелерін біледі	Қол шапалақ	
Негізгі бөлім 30 мин	**Жалпы дамыту жаттығулары:** - Жеңіл жүгіру және дене бұлшықеттерін созу жаттығулары (5 минут).1. Теориялық бөлім **Мақсаты:** Қыздырудың маңыздылығын түсіндіру және 200 м жүгірудің физиологиялық әсері.**Әдістемелік нұсқаулық:** **Қыздырудың физиологиялық әсері:** Бұлшықеттердің дайын болуын қамтамасыз ету, жарақат алу қаупін төмендету. **200 м жүгірудің тыныс алу жүйесіне әсері:** Жүрек-қан тамыр жүйесін нығайту, тыныс алу көлемін ұлғайту. **Тыныс алу жаттығуларының маңыздылығы:** Дененің қалпына келу процесін жеделдету. **2. Практикалық бөлім**	Ойын нәтижелерін талқылау, қатысушылардың ойы мен әсерлерін тыңдау	Смайликтер арқылы	

Scanned with CamScanner

	Жаттығу 1: Жүгіруге дейін қыздыру жаттығулары **Әдістемелік нұсқаулық:** **Жалпы қыздыру жаттығулары:** Жеңіл жүру, орнында жүгіру, жеңіл созылу жаттығулары. **ТҚН** **Радиоактивтік Заттар:** Радиоактивтік заттар — тұрақсыз атом ядролары бар элементтер, олар радиация арқылы ыдырайды. Бұл заттар атом энергиясын өндіру, ядролық зерттеулер және кейбір медициналық және өндірістік қолданбаларда қолданылады. **Радиоактивтік Қалдықтар:** Радиоактивтік қалдықтар — ядролық реакторлардан, медициналық қолданбалардан, зерттеулерден немесе ядролық қарулардан қалған радиоактивтік материалдар. Олардың құрамында ұзақ уақыт бойы радиоактивтілігін сақтайтын элементтер болуы мүмкін. **Қауіптері:** Радиациялық әсерден туындауы мүмкін денсаулыққа зияндар (сәулелену аурулары, қатерлі ісік түрлері, генетикалық мутациялар). Қоршаған ортаны ластау және экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы. Радиоактивтік қалдықтар ұзақ уақыт бойы қауіпті болып қала беруі мүмкін			
Қорытынды кезеңі 5 мин	1. Сабақты қорытындылау: - Оқушылардан бүгінгі сабақта не ұнағанын және қандай қиындықтар болғанын сұрау. -Оқушылардың жетістіктерін мадақтау. 2. Тыныс алу жаттығулары және релаксация (2 минут).	- Сұрақ-жауап - Қысқаша әңгіме	Қол шапалақ	

Тексерілді: Ағ

14.09.2026ж

Scanned with CamScanner

Қысқа мерзімді жоспар

Бөлім № 28	**3-бөлім.Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары**	
Педагогтің аты- жөні	Арипжанов Мыхтыбек Абибуллаевмч	
Күні 05,10,2026		
Сынып:9	Қатысушылардың саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	**Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру** (Жинақтаушы жаттығуларды орындау) ТТҚН	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	
Сабақтың мақсаттары	Оқушыларға акробатикалық элементтерді жинақтап, жаттығуларды орындауды үйрету, акробатикалық қабілеттерді дамыту.	
Құндылықтар	Әділдік және жауапгершілік	

Сабақ барысы

Сабақ кезеңі/уақыты	Педагогтің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	- Оқушыларды сабаққа дайындау - Сәлемдесу - Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру	Оқушылар сабаққа дайын, күн тәртібін түсінеді, қауіпсіздік ережелерін біледі	Қол шапалақ	
5 мин Негізгі бөлім 30 мин	**Әділдік** – адамдарға тең және дұрыс баға беру, әркімнің құқықтарын құрметтеу. Әділ шешім әрқашан объективті болады, жеке мүддеге сүйенбейді. Мысалы: Мұғалім сабақта әр оқушыны оның еңбегіне қарай бағалайды. 2. Жауапкершілік дегеніміз не? **Жауапкершілік** – өз әрекеттерің мен шешімдеріңнің салдарын қабылдау қабілеті. Бұл адамның өз ісі үшін жауап беруін білдіреді. Мысалы: Егер оқушы тапсырманы орындамаса, ол өзінің әрекетіне жауап береді. 3. Әділдік пен жауапкершіліктің байланысы Әділдік жауапкершілікпен бірге жүреді: Әділ шешім қабылдау үшін әркім өз әрекетіне жауап беруі қажет. Жауапкершілік әділдікпен үйлескенде, қоғамда сенім мен тәртіп орнайды. **ӨҚН.Экстремалды жағдай дегеніміз не?** Экстремалды жағдай – адамның өмірі мен денсаулығына қауіп төндіретін, күтпеген, тез шешім қабылдауды қажет ететін жағдай.	Ойын нәтижелерін талқылау, қатысушылардың ойы мен әсерлерін тыңдау	Смайликтер арқылы	Ашық алаңысықырық фишкларжалаушабелгілергимастикалық төсеніте рhttps://www.youtube.com/watch?v=Psyde76d8xE

Scanned with CamScanner

Қысқа мерзімді жоспар

	Экстремалды жағдайлардың белгілері: Кенеттен пайда болады Қауіп деңгейі жоғары Уақыт тапшылығы Психологиялық қысым Экстремалды жағдайлардың түрлері: Табиғи: жер сілкінісі, су тасқыны, дауыл Техногендік: өрт, жарылыс, жол-көлік апаты Әлеуметтік: тобыр, террорлық қауіп Тұрмыстық: газдың шығуы, электр тогы Экстремалды жағдайдағы негізгі әрекеттер: Сабыр сақтау Дүрбелеңге берілмеу Қауіпсіз жерге шығу Құтқару қызметіне хабарлау **Жалпы дамыту жаттығулары:** - Жеңіл жүгіру және дене бұлшықеттерін созу жаттығулары (5 минут). 1. **Акробатикалық элементтерді көрсету:** Мұғалім акробатикалық элементтердің техникасын көрсетеді (секіру, құлау, теңгерім сақтау). 2. **Элементтерді орындау:** Әрбір элементті орындау үшін жаттығулар жасау. Мұғалімнің нұсқауларына сәйкес орындау. 3. **Жинақтаушы жаттығулар:** Акробатикалық элементтерді жинақтап орындау, жаттығуларды топтастыру. Мұғалім әр топтың орындаған жиынтығын бағалайды.			
Қорытынды кезеңі 5 мин	1. Сабақты қорытындылау: - Оқушылардан бүгінгі сабақта не ұнағанын және қандай қиындықтар болғанын сұрау. -Оқушылардың жетістіктерін мадақтау. 2. Тыныс алу жаттығулары және релаксация (2 минут).	- Сұрақ-жауап - Қысқаша әңгіме	Қол шапалақ	

Тексерілді: Ток
05.10.2026ж