

## «БЕКІТЕМІН»

Мектеп директоры

Алғыс Ибрагимов С.У  
«29» тамыз 2024 ж

Директордың оку ісі  
жөніндегі орынбасары  
Маумов К.Ж  
«29» тамыз 2024 ж



## «КЕЛІСЕМІН»

ӘБ жетекшісі:

Набиев Н.А.

Хаттама №1 «24» тамыз

«Жанауым жалпы орта білім беретін мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесінін

### Дене шынықтыру

пәннен 2024-2025 оку жылының 3-7-8-11 сыныптарға арналған күнтізбелік-такырыптық

ЖОСТАР

Нерізі: «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудын, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және көсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпына міндетті стандарттарын бекіту туралы» (КР Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы, 23.09.2022 ж. № 406 бұйрығымен енгізілген өзгерістерімен) «Қазақстан Республикасында бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің Улгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» (КР БФМ 8.11.2012 ж. № 500 бұйрығы, КР Оқу-ағарту министрінің 12.08.2022 ж. № 365; 30.09.2022 ж. № 412 және 18.08.2023 ж. № 264 бұйрығымен енгізілген өзгерістерімен КР Оқу-ағарту министрінің 16.09.2022 ж. № 399 бұйрығы 21.11.2022 ж. № 467, 05.07.2023 ж. № 199 бұйрығымен енгізілген өзгерістерімен

Дене шынықтыру пәннің мұғалімі: Б.Ж.Оракбаев

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘННИНЕН 7 -СЫНЫШКА АРНАЛГАН**

**КҮНГІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ p/c	Аудыспалы такырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудын мәссағтары	Сағат саны	Мерзім	Ескертуле р
<b>I-төксан</b> <b>24 сағат</b>							
1	<b>1-Болім.</b> <b>Лактыру, секіру, жүгіру</b> <b>дағдыларын жақсарту</b> <b>және дамыту</b> <b>(11 сағат)</b>	1	Кауіпсіздік ережесі. <b>Кыска қашықтыққа жүгіру</b> 30 метрге жүгіру ӨКН.Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жағтыгулар кезіндегі болуы мүмкін кауіп-категорлерді анықтай білу	1	02,09.24	
2		2	Кауіпсіздік ережесі. <b>Кыска қашықтыққа жүгіру</b> 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨКН.Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жағтыгулар кезіндегі болуы мүмкін кауіп-категорлерді анықтай білу	1	03,09.24	
3		3	Кауіпсіздік ережесі. <b>Кыска қашықтыққа жүгіру</b> 60 метрге жүгіру ӨКН.Орман және дала орти алдын алу	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жағтынулысын ішкі және сыртқы белгілерді анықтай білу	1	04,09.24	
4		4	Орта және ұзак қашықтыққа жүгіру200 метрге жүгіру ӨКН.Орман және дала орти алдын алу	7.3.3.1. Турлі дene жағтынуларын іс жүзінде орындау, олардын азғаға тигзегін асері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	09.09.24	
5		5	Орта және ұзак қашықтыққа жүгіру 400 метрге жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дene жағтынуларын откізу және ағзаны калына келтіру жағтынуларының кұрамын көрсету	1	11,09.24	
6		6	Орта және ұзак қашықтыққа жүгіру 800 метрге жүгіру	7.3.3.1. Турлі дene жағтынуларын іс жүзінде орындау, олардын азғаға тигзегін асері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	16,09.24	
7		7	Секіру және онын түрлері Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.2.1 Кимыл-козгалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жағтынуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	14,09.24	
8		8	Секіру және онын түрлері Ұзындыққа жүтіріп келіп секіру	7.1.2.1 Кимыл-козгалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жағтынуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	18 - 09.24	
9		9	Секіру және онын түрлері. Биіктікке секіру	7.1.2.1 Кимыл-козгалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жағтынуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	23.09.24	
10		10	Әр түрлі снаряядарды лактыру 150 г кіші допты нысанана лактыру	7.1.1.1 Кен аукымдағы арнаны спортық кимыл-козгалыс әрекеттерінін дәлдігін, бакылауды және икемділікти дамытуға арналған кимыл-козгалыс дағдыларын жетілдіру	1	24.09.24	
11		11	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кен аукымдағы арнаны спортық кимыл-козгалыс әрекеттерінін дәлдігін, бакылауды және икемділікти дамытуға арналған кимыл-козгалыс дағдыларын жетілдіру	1	25,09.24	

**2-Бөлім.**  
**Спорт ойындары**  
**аркылы**  
**командалық**  
**бірлесу әрекеттері**  
**10 сағат**

12	<b>Ойын техникасын жаксарту.</b> Баскетбол. Ойын ережелері <b>ОҚН</b>	12	<b>Ойын техникасын жаксарту.</b> Баскетбол. Допсыз және допшен козгалыстар	7.1.1 Кен ауқымдағы арнай спортық кимылт-козгалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған кимылт-козгалыс дағдыларын жетілдіру	1	30.09.2024
13	<b>Ойын техникасын жаксарту.</b> Баскетбол. Аттылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	13	<b>Ойын техникасын жаксарту.</b> Баскетбол. Допты бір немесе екі колмен алып журу	7.1.3.1 Арнай спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	04.10.24
14	<b>Ойын техникасын жаксарту.</b> Баскетбол. Допты бір немесе екі колмен алып журу	14	<b>Ойын техникасын жаксарту.</b> Баскетбол. Допты торға тастау	7.2.4.1 Дене жаттыгулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін күргуга жақсеті ережелер мен күрьымдық тәсілдерді көрсете білу	1	02.10.24
15	<b>Спорт ойындарындағы тактика және</b> <b>тактикалық іс-әрекеттер</b> Баскетбол. Дағылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	15	<b>Спорт ойындарындағы тактика және</b> <b>тактикалық іс-әрекеттер</b> Баскетбол. Дағылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	7.1.2.1 Кимылт-козгалыс комбинацияларын және олардын кеібір дене жаттыгуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	04.10.24
16	<b>Спорт ойындарындағы тактика және</b> <b>тактикалық іс-әрекеттер</b> Баскетбол. Дағылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	16	<b>Спорт ойындарындағы тактика және</b> <b>тактикалық іс-әрекеттер</b> Баскетбол. Дағылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	7.1.5.1 Бірқаттар дене жаттыгуларының қаралайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идедларын күрү және бағалай білу	1	08.10.24
17	<b>Спорт ойындарындағы тактика және</b> <b>тактикалық іс-әрекеттер</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістер	17	<b>Спорт ойындарындағы тактика және</b> <b>тактикалық іс-әрекеттер</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Кимылт-козгалыс комбинацияларын және олардың кеібір дене жаттыгуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	09.10.24
18	<b>Спорт ойындарындағы тактика және</b> <b>тактикалық іс-әрекеттер</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістер	18	<b>Спорт ойындарындағы тактика және</b> <b>тактикалық іс-әрекеттер</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Кимылт-козгалыс комбинацияларын және олардың кеібір дене жаттыгуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	14.10.24
19	<b>Командадағы көшбасшылық</b> дағдыларын дамыту	19	<b>Командадағы көшбасшылық</b> дағдыларын дамыту	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	15.10.24
20	<b>Командадағы көшбасшылық</b> дағдыларын дамыту	20	<b>Командадағы көшбасшылық</b> дағдыларын дамыту	7.2.2.1 Қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	16.10.24
21	<b>Командадағы көшбасшылық</b> дағдыларын дамыту	21	<b>Командадағы көшбасшылық</b> дағдыларын дамыту	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	21.10.24
22	<b>Зияткерлік ойындар</b> Дойбы ойны	22	<b>Зияткерлік ойындар</b> Шахмат ойны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шыгармашылық қабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсну	1	22.10.24
23	<b>Зияткерлік ойындар</b> Шахмат ойны	23	<b>Зияткерлік ойындар</b> Шахмат ойны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін колдана білу	1	23.10.24
24	<b>Зияткерлік ойындар</b> Шахмат ойны	24	<b>Зияткерлік ойындар</b> Шахмат ойны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шыгармашылық қабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсну	1	24.10.24
25	<b>3-бөлім.</b> <b>Гимнастика арқылы</b> <b>денені басқару</b> <b>дағдылары және</b> <b>когнитивті дағдылар</b> <b>(16 сағат)</b>	1	<b>3-бөлім.</b> <b>Гимнастика арқылы</b> <b>денені басқару</b> <b>дағдылары және</b> <b>когнитивті дағдылар</b> <b>(16 сағат)</b>	<b>24 сағат</b>		
26	<b>Kayipsizlik teknikasy.</b> <b>Captagy zhattygulard</b> <b>OQN.Ondirstik aplattar zelzala</b> <b>aplattar</b>	2	<b>Kayipsizlik teknikasy.</b> <b>Captagy zhattygulard</b> <b>Bir oryndalarn kozgalysgr</b> <b>OQN.Ondirstik aplattar zelzala</b> <b>aplattar</b>	<b>24 сағат</b>		
27	<b>7.3.4.1 Denсаulynktы nыgaituga baqyttaifan dene</b> <b>жаттыгулары кезинде болуы мүмкін кauip-katerlerdi</b> <b>anystay bilu</b>	1				
28	<b>7.3.4.1 Denсаulynktы nыgaituga baqyttaifan dene</b> <b>жаттыгулары кезинде болуы мүмкін кauip-katerlerdi</b> <b>anystay bilu</b>	1				

27	3	Кауіпсіздік техникасы. Салтагы жатыгулар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жатындары кезінде болуы мүмкін қауіп-көтерлерді аныктай білу	1
28		Топпен козғалыстар Калдықтарынан туындағын апратар.	7.3.2.1 Жапты дene жатындарын откізу және ағзаны каптына келтіру жатындарын құрамын көрсету	1
29	4	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық көрмеге жатындар орындау	7.1.2.1 Кимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жатындарындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1
30	5	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық тесеништерде жатындар орындау	7.3.2.1 Жапты дene жатындарын откізу және ағзаны каптына келтіру жатындарын құрамын көрсету	1
31	6	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық боренеде жатындар орындау	7.3.2.1 Жапты дene жатындарын откізу және ағзаны каптына келтіру жатындарын құрамын көрсету	1
32	7	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық беренеде жатындар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дene жатындарын қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын күру және бағалай білу	1
33	8	Гимнастикалық күрал-жабдықтарда орындалатын жатынғу түрлері Гимнастикалық күш атта 120 см білктікке сокиру	7.1.4.1 Кимыл-козғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелдердін біліктілік сапасын жақсартға білу	1
34	9	Гимнастикалық күрал-жабдықтарда орындалатын жатынғу түрлері Гимнастикалық күш атта 120 см білктікке сокиру	7.1.5.1 Бірқатар дene жатындарын қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын күру және бағалай білу	1
35	10	Гимнастикалық күрал-жабдықтарда орындалатын жатынғу түрлері (Гимнастикалық сырықта жатындар орындау)	7.1.4.1 Кимыл-козғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелдердін біліктілік сапасын жақсартға білу	1
36	11	Гимнастикалық күрал-жабдықтарда орындалатын жатынғу түрлері (Гимнастикалық сырықта жатындар орындау)	7.2.2.1 Қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1
37	12	Презентация жасау және топтагы бағалау процесі Гимнастикалық сырықта бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелдердің шығармашылық кабицеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудін балама жолдарын үснү	1
38	13	Презентация жасау және топтагы бағалау процесі Гимнастикалық көрмеге бағалау	7.2.2.1 Қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1
39	14	Презентация жасау және топтагы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелдердің шығармашылық кабицеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудін балама жолдарын үснү	1
40	15	Презентация жасау және топтагы бағалау процесі Гимнастикалық көрмеге бағалау	7.2.2.1 Қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1
41	16	Презентация жасау және топтагы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.3.5.1 Басқа адамдардың дene жатындарының тәжірибелерін байтуға арналған даңдыларды аныктай білу	1
4-бөлім	17	Казактын үлттық ойындары (Асық атты және бес тас ойны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дene жатындарының тәжірибелерін байтуға арналған даңдыларды аныктай білу	1

<b>42</b>	<b>Казак халқының дәстүрлі ойындары (8 сағат)</b>	<b>18</b>	<b>Казактың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)</b>	7.3.5.1 Басқа адамдардың дene жаттыууларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды аныктай білу	<b>1</b>
<b>43</b>		<b>19</b>	<b>Казактың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)</b>	7.3.5.1 Басқа адамдардың дene жаттыууларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды аныктай білу	<b>1</b>
<b>44</b>		<b>20</b>	<b>Казактың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)</b>	7.3.5.1 Басқа адамдардың дene жаттыууларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды аныктай білу	<b>1</b>
<b>45</b>		<b>21</b>	<b>Казактың ұлттық ойындары Торғызқұмалақ ойыны</b>	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымактастықка жататын мінезд-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	<b>1</b>
<b>46</b>		<b>22</b>	<b>Казактың ұлттық ойындары Торғызқұмалақ ойыны</b>	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымактастықка жататын мінезд-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	<b>1</b>
<b>47</b>		<b>23</b>	<b>Казактың ұлттық ойындары Торғызқұмалақ ойыны</b>	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымактастықка жататын мінезд-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	<b>1</b>
<b>48</b>		<b>24</b>	<b>Казактың ұлттық ойындары Торғызқұмалақ ойыны</b>	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымактастықка жататын мінезд-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	<b>1</b>
				<b>III-төкшөн</b>	
				<b>30 сағат</b>	
<b>49</b>	<b>5-бөлім. Кросс, гимнастика дайындығы (12 сағат)</b>	<b>1</b>	<b>Жаттыгууды жүзеге асыру үшін денени ру үшін денені қалпына келтіру әдістері ОҚН.Әсері мықты улы загтардың калдықтарынан туындастын алааттар.</b>	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жаттыуулары көзіндегі болтуы мүмкін қауіп-категордерді аныктай білу	<b>1</b>
<b>50</b>		<b>2</b>	<b>Жаттыгууды жүзеге асыру үшін денени қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ОҚН.Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашкы медициналық көмек көрсету.</b>	7.3.2.1 Жалпы дene жаттыууларын отқизу және ағзаны қалпына келтіру жаттыууларының күрамын көрсету	<b>1</b>
<b>51</b>		<b>3</b>	<b>Жаттыгууды жүзеге асыру үшін денени қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ОҚН.Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашкы медициналық көмек көрсету.</b>	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жаттыуулары көзіндегі болтуы мүмкін қауіп-категордерді аныктай білу	<b>1</b>
<b>52</b>		<b>4</b>	<b>Жаттыгууды жүзеге асыру үшін денени қалпына келтіру әдістері.Қыздырыну, қалпына келтіру техникасы ОҚН.Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашкы медициналық көмек көрсету.</b>	7.3.2.1 Жалпы дene жаттыууларын отқизу және ағзаны қалпына келтіру жаттыууларының күрамын көрсету	<b>1</b>
<b>53</b>		<b>5</b>	<b>Күш пен төзімділіктері артыруға арналған козғалыс ерекшелері Кыздырыну, қалпына келу техникасы</b>	7.3.1.1 Өз денсаулығына салуатты өмір салтының тигізетін әсерін тусінудіре білу	<b>1</b>

54	<b>6 Күш пен төзімділікті артыруға арналған козгалыс әрекеттері</b> Динамикалық жаттыгулар арқылы	7.1.4.1Кімділ-козгалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жаксарта білу
55	<b>7 Күш пен төзімділікті артыруға арналған козгалыс әрекеттері</b> Гимнастикалық сектіпшемен секіру	7.3.1.1 Озденсаулының салауатты өмір салтының тигзетін есерін түсіну және тусынде білу
56	<b>8 Күш пен төзімділікті артыруға арналған козгалыс әрекеттері</b> Гимнастикалық сектіпшемен секіру	7.1.4.4Кімділ-козгалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жаксарта білу
57	<b>9 Кедергілерден өтүге арналған арнайы спецификалық жаттыгулар</b> 4x10 м кедергілер арқылы жүтіру	7.3.3.1. Турлі дene жаттыгуларын іс жүзінде орындау, олардын азага тигзетін есері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау
58	<b>10 Кедергілерден өтүге арналған арнайы спецификалық жаттыгулар</b> 30 м кедергілер арқылы жүтіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктерін анықтау
59	<b>11 Кедергілерден өтүге арналған арнайы спецификалық жаттыгулар</b> 4x10 м жылдамдықка жүтіру	7.3.3.1. Турлі дene жаттыгуларын іс жүзінде орындау, олардын азага тигзетін есері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау
60	<b>12 Кедергілерден өтүге арналған арнайы спецификалық жаттыгулар</b> 30 м кедергілерден секіру арқылы жүрек көгісін тексеру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктерін анықтау
61	<b>13 Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жаттыгулары кезіндегі болуы мүмкін каяуп-категорлдерді аныктай білу
62	<b>14 Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Ойыншылардын аландары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда кұрамында жұмыс істей білуді танқылау және көрсете білу
63	<b>15 Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Дошпен және доңсыз козгалыстар	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда кұрамында жұмыс істей білуді танқылау және көрсете білу
64	<b>16 Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Даопты ойыншыға беру әдісі	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жаттыгулары кезіндегі болуы мүмкін каяуп-категорлдерді аныктай білу
65	<b>17 Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Даопты торға тастау әдісі	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда кұрамында жұмыс істей білуді танқылау және көрсете білу
66	<b>18 Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. 2-3 үлпайлық тастау әдістері	7.2.8.1Турлі кімділ-козгалыстарға негізделген рөлдерді колдана білу
67	<b>19 Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Кімділ-козгалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жаксарта білу

68	20	<b>Ойын аркылы мәселелерді шешу дагдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1 Түрлі киммел-қозгалыстарға негізделген реңдерді колдана білу
69	21	<b>Ойын аркылы мәселелерді шешу дагдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Карсыласка тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қымыл-қозгалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелдердің біліктілік сапасын жаксарта білу
70	22	<b>Баламалы ойын жағдайын құру</b> Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелдердің шығармашылық кабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудін балама жолдарын үснүү
71	23	<b>Баламалы ойын жағдайын құру</b> Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оку ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әр тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу
72	24	<b>Баламалы ойын жағдайын құру</b> Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелдердің шығармашылық кабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудін балама жолдарын үснүү
73	25	<b>Баламалы ойын жағдайын құру</b> Баскетбол. Командалық корғаныстыры ойын	7.2.3.1 Қолайлы оку ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әр тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу
74	26	<b>Топтагы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайга жауап кайтара білу, киммел эреккеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу
75	27	<b>Топтагы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін колдана білу
76	28	<b>Топтагы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Командалық қозгалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайга жауап кайтара білу, киммел эреккеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу
77	29	<b>Топтагы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Екі жакты ойын	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін колдана білу
78	30	<b>Топтагы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Екі жакты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап кайтара білу, киммел эреккеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу
			<b>IV-төксан</b> <b>24 сағат</b>
79	1	<b>Кауіпсіздік техникасы.</b> Ойын кезіндегі допты колдану әдісін орындау.Футбол ойнының ержелері ӘҚН.Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулыкты нығайтуға бағытталған дене жаттыгулары кезіндегі болуы мүмкін кауіп-категорлерді аныктай білу
80	2	<b>Ойын кезіндегі допты колдану әдісін орындау</b> Футбол.Алдандағы қозгалыстар ӘҚН.Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулыкты нығайтуға бағытталған дене жаттыгулары кезіндегі болуы мүмкін кауіп-категорлерді аныктай білу

81	3	Ойын кезіндегі допты колдану әдісін орындау  <b>Футбол. Қакшашының ролі.</b> ӘҚН.Салауатты өмір салты әдептері туралы туслік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene анықтай білу
82	4	Кеңістікте бағдарлама және допты бір-біріне беру дарғыларын дамыту. Футбол.Доптисен алдал өтү тасілдері ӘҚН..Салауатты өмір салты әдептері туралы туслік	7.2.5.1 Өзінін және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын үсюну
83	5	Кеңістікте бағдарлама және допты бір-біріне беру дарғыларын дамыту. Футбол. Доптыбыспендерүрүлдері	7.2.5.1 Өзінін және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын үсюну
84	6	Кеңістікте бағдарлама және допты бір-біріне беру дарғыларын дамыту. Футбол. Доптыпартыпалутасілдері	7.3.3.1. Түрлі дene жағтынуларын іс жүзінде орындау, олардың азага тигизетін эсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау
85	7	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері жегілдіру және корытындылау
86	8	Футбол. Шабуылда ойнау техникасы  <b>Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық</b>	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері жегілдіру және корытындылау
87	9	Футбол. Допты какпаға бағыттау  <b>Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық.</b>	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері жегілдіру және корытындылау
88	10	Футбол. Допты бір екінмен төүп жарысу  <b>Шабуыл ойындарын кұрастыруды және отқизу</b>	7.3.1.1 Өз денсаулығына салуағты өмір салтының тигизетін эсерін тусінүү және тусіндіре білу
89	11	Футбол. Айып добын орындау  <b>Шабуыл ойындарын кұрастыруды және отқизу</b>	7.3.1.1 Өз денсаулығына салуағты өмір салтының тигизетін эсерін тусінүү және тусіндіре білу
90	12	Сауыктыруды жүргірісі. ӘҚН. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жаттыгулары кезіндегі болуы мүмкін күй-кательдерді анықтай білу
91	13	Сауыктыруды жүргірісі. ӘҚН. 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жаттыгулары кезіндегі болуы мүмкін күй-кательдерді анықтай білу
92	14	Сауыктыруды жүргірісі. ӘҚН. 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дene жаттыгулары кезіндегі болуы мүмкін күй-кательдерді анықтай білу
93	15	Тыныс алуды калпына келтіру жаттыгулары Эстафета 4x60 м ойны	7.2.5.1 Өзінін және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын үсюну
94	16	Тыныс алуды калпына келтіру жаттыгулары 1000 м жүгіру	7.2.5.1 Өзінін және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін колдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын үсюну

95	17	<b>Тыныс аудуды калыптана келтіру жаттыгулары</b> Ұзак кашыктықка жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дene жагтайдыларын іс жүзінде орындау, олардын азага тигзетін асері мен энергетикалық жүйесмен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1
96	18	<b>Арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дагдыларды жетілдіру</b> Бір орыннан ұзындықка секіру	7.1.3.1 Арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дагдылар мен реттілікті жетілдіру және корытындылау	1
97	19	<b>Арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дагдыларды жетілдіру</b> Жүтіріп келіп ұзындықка секіру	7.1.3.1 Арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дагдылар мен реттілікті жетілдіру және корытындылау	1
98	20	<b>Арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дагдыларды жетілдіру</b> Биіктікке секіру әдістері	7.1.3.1 Арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дагдылар мен реттілікті жетілдіру және корытындылау	1
99	21	<b>Козғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> 150 г кіші допты кашыктықка лактыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауды өмір салтының тигзетін асерін тусіні туындау	1
100	22	<b>Козғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту</b> 150 г кіші допты кашыктықка лактыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауды өмір салтының тигзетін асерін тусіні туындау	1
101	23	<b>Қазақтың ұлттық ойындары</b> Тоғызқұмалак ойны	7.3.5.1 Басқа адамдардын дene жагтайдыларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1
102	24	<b>Зияткерлік ойындар</b> (2 сағат)	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін колдана білу	1

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНИНЕН 8-СЫНЫШКА АРНАЛҒАН**

**КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**

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

<b>№ р/с</b>	<b>Аудыспалы тақырыштар</b>	<b>Сабак №</b>	<b>Сабактардың тақырыштары</b>	<b>Оқудын мақсаттары</b>	<b>Сағат саны</b>	<b>Мерзімі</b>	<b>Ескертүлөр</b>
<b>I-төксан</b>							
<b>24 сағат</b>							
<b>1</b>	<b>1-бөлім</b> <b>Женіл атлетика</b> <b>арқылы денсаулық пен</b> <b>фитнес</b> <b>(12 сағат)</b>	<b>1</b>	<b>Кауіпсіздік ережесі</b> <b>Төменгі сөре және сөрөлік екпін.</b> 60 м жүгіру <b>ӨКН.Эсері мысты улы заттардын</b> калдықтарынан туындастын апартар.	8.3.4.1 денсаулықка көрі әсерін тигізу мүмкін каупіндерді темендегу, сондай-ақ техника каупісізді бойынша техника каупісіздігінің курделі мәселелерін туындастыру	<b>1</b>	<b>02.09.24</b>	
<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Төменгі сөре және сөрөлік екпін.</b> 4x10 м жүгіру <b>ӨКН.Эсері мысты улы заттардын</b> калдықтарынан туындастын апартар.	8.3.4.1 денсаулықка көрі әсерін тигізу мүмкін каупіндерді темендегу, сондай-ақ техника каупісізді бойынша техника каупісіздігінің курделі мәселелерін туындастыру	<b>1</b>	<b>04.09.24</b>	
<b>3</b>		<b>3</b>	<b>Орта қашықтыққа жүгіру</b> дағдыларын дамыту.Эстафетада жүгіру 4x60 м <b>ӨКН.Жарылыс және өрт алдын</b> алуы	8.2.3.1 колайлы оқып –үйрену ортасын кальпастыру бойынша біріккен, әр тиімді жұмыс дағдыларын коддану және көрсете болу	<b>1</b>	<b>05.09.24</b>	
<b>4</b>		<b>4</b>	<b>Орта қашықтыққа жүгіру</b> дағдыларын дамыту 200 м жүгіру <b>ӨКН.Жарылыс және өрт алдын</b> алуы	8.2.3.1 колайлы оқып –үйрену ортасын кальпастыру бойынша біріккен, әр тиімді жұмыс дағдыларын коддану және көрсете болу	<b>1</b>	<b>09.09.24</b>	
<b>5</b>		<b>5</b>	<b>Орта қашықтыққа жүгіру</b> дағдыларын дамыту 400 м жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және калпына келтіру жаттыгуларының кешенін күру және көрсету, сондай-ақ оның маньзылдылыбын туындастыру	<b>1</b>	<b>11.09.24</b>	
<b>6</b>		<b>6</b>	<b>Орта қашықтыққа жүгіру</b> дағдыларын дамыту 6x10 м өрмек айналда жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және калпына келтіру жаттыгуларының кешенін күру және көрсету, сондай-ақ оның маньзылдылыбын туындастыру	<b>1</b>	<b>12.09.24</b>	
<b>7</b>		<b>7</b>	<b>Секіруді дамытуға арналған іс –</b> <b>шаралар. Бір орыннан үзіндікка</b> секіру.	8.1.2.1 кен ауқымдағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін туындастыру және көрсете болу	<b>1</b>	<b>16.09.24</b>	
<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Секіруді дамытуға арналған іс –</b> <b>шаралар. Жүгіріп келіп үзіндікка</b> секіру.	8.3.2.1 денені қыздыру және калпына келтіру жаттыгуларының кешенін күру және туындастыру және көрсете болу	<b>1</b>	<b>18.09.24</b>	

9	<b>Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар. Биіктікке секіру әдістері</b>	8.3.2.1 денени қызыдуру және қалына келтіру жаттыгуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	1	19.09.24
10	<b>Лактыру кезінде күш пен бұышық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші донты қашықтыққа лактыру</b>	8.1.1.1 арнайы спорттық кимбыл әрекеттерінің дәлдігін бакылауды және Үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-козғалыс дағдыларын көрсуге	1	23.09.24
11	<b>Лактыру кезінде күш пен бұышық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші донты қашықтыққа лактыру</b>	8.1.1.1 арнайы спорттық кимбыл әрекеттерінің дәлдігін бакылауды және Үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-козғалыс дағдыларын көрсуге	1	25.09.24
12	<b>Лактыру кезінде күш пен бұышық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші донты қашықтыққа лактыру</b>	8.3.5.1 басқа адамдардың дene жаттыгуларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	26.09.24
13	<b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру</b> Баскетбол. Ойын ережелерін еске тусыру	8.1.1.1 арнайы спорттық кимбыл әрекеттерінің дәлдігін бакылауды және Үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-козғалыс дағдыларын көрсуге	1	30.09.24
14	<b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол.	8.1.1.1 арнайы спорттық кимбыл әрекеттерінің дәлдігін бакылауды және Үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-козғалыс дағдыларын көрсуге	1	02.10.24
15	<b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Допты ойнишига беру	8.1.1.1 арнайы спорттық кимбыл әрекеттерінің дәлдігін бакылауды және Үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-козғалыс дағдыларын көрсуге	1	03.10.24
16	<b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Допты екі колмен алып жүруге әдісі	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері түсіндіру және көрсете білу	1	04.10.24
17	<b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Допка иелік ету, допсыз козғалыстар.	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері түсіндіру және көрсете білу	1	09.10.2024
18	<b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау техникасы	8.2.4.1 дene жаттыгулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін күргуга жәдет ережелер мен құрылымдық тә斯ілдерді колдану және талқылай білу	1	10.10.24
19	<b>Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру.</b> Баскетбол. Допты бір орыннан торға тастау	8.2.4.1 дene жаттыгулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін күргуга жәдет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді колдану және талқылай білу	1	14.10.24
20	<b>Ойын құрылымы.</b> Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кен ауқымдағы кимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	16.10.24
21	<b>Жарыс ойынын үйымдастыру</b> Кіші баскетбол алдында жылдамдықта ойнау	8.1.5.1 кен ауқымдағы дene жаттыгуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	17.10.24
22	<b>Жарыс ойынын үйымдастыру.</b> Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу кимыл-әрекеттерімен байланысты білмді	1	21.10.24

34		Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық сұрықта жаттығулар жасау	10	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық сұрықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жүмыс істей білуді көрсету және колдана білу	1
35		Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	11	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды көрсете білу	1
36		Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау	12	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды көрсете білу	1
37		Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	13	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды көрсете білу	1
38		Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика сұрықта жаттығуларын жасау	14	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика сұрықта жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды көрсете білу	1
39		Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	15	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды көрсете білу	1
40		Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау	16	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байтуға арналған дағдыларды көрсете білу	1
41	4-бөлім Казак халқының дәстүрлі ойнандары (8 сағат)	17	Казактын халық ойнандары. Асық атту мен бас тас ойны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік етү ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	
42		Казактын халық ойнандары. Асық атту мен бас тас ойны	18	Казактын халық ойнандары. Асық атту мен бас тас ойны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік етү ережелерін көрсету және салыстыра білу	1
43		Казактын халық ойнандары. Асық атту мен бас тас ойны	19	Казактын халық ойнандары. Асық атту мен бас тас ойны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік етү ережелерін көрсету және салыстыра білу	1
44		Казактын халық ойнандары. Асық атту мен бас тас ойны	20	Казактын халық ойнандары. Асық атту мен бас тас ойны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік етү ережелерін көрсету және салыстыра білу	1
45		Казактын халық ойнандары. Топызқумалак ойны.	21	Казактын халық ойнандары. Топызқумалак ойны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік етү ережелерін көрсету және салыстыра білу	1
46		Казактын халық ойнандары. Топызқумалак ойны.	22	Казактын халық ойнандары. Топызқумалак ойны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік етү ережелерін көрсету және салыстыра білу	1
47		Казактын халық ойнандары. Топызқумалак ойны.	23	Казактын халық ойнандары. Топызқумалак ойны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік етү ережелерін көрсету және салыстыра білу	1
48		Казактын халық ойнандары. Топызқумалак ойны.	24	Казактын халық ойнандары. Топызқумалак ойны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік етү ережелерін көрсету және салыстыра білу	1

49	<b>5-бөлім Көркем гимнастика, кроосс дайнындыры. (12 сағат)</b>	Жагттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.	<b>Кауіпсіздік ережесі</b> Жагттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.	8.3.4.1. деңсаулыққа көрі әсерін тигізу Мұмкін қаупіншатарді темендегу, сондай-ак техника қаупісізді бойынша техника қаупісіздігінің курделі мәселелерін түсіне білу
50		Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау <b>ӨҚН.Жүргіпталы аурулардың алдын алу</b>	8.3.2.1. деңенің кыздырыу және калпына келтіру жагттыгуларының кешенін күру және көрсету, сондай-ак оның маңыздылығын түсіну	1
51		Жагттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.	Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау <b>ӨҚН.Салаудың өмір салтындағы әдеттері</b>	8.3.2.1. деңенің кыздырыу және калпына келтіру жагттыгуларының кешенін күру және көрсету, сондай-ак оның маңыздылығын түсіну
52		Арнаулы дамыту жагттыгуларының техникалық дағдысын бекіту. Кыздырыну, кальпқа келу техникасы <b>ӨҚН.Салаудың өмір салтындағы әдеттері</b>	Туралы туындык	8.3.1.1. салаудаты өмір салтының деңсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету
53		Арнаулы дамыту жагттыгуларының техникалық дағдысын бекіту. Динамикалық жагттыгулар арқылы шыдамдылықты анықтау	Арнаулы дамыту жагттыгуларының Кыздырыну, кальпқа келу техникасы	8.3.1.1. салаудаты өмір салтының деңсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету
54		Арнаулы дамыту жагттыгуларының техникалық дағдысын бекіту. Динамикалық жагттыгулар арқылы шыдамдылықты анықтау	Арнаулы дамыту жагттыгуларының Кыздырыну, кальпқа келу техникасы	8.1.4.1. кимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің білктіліктерін салыстыра білу
55		Әр түрлі кедергілерден жүгіру. Гимнастикадан секірлемен секіру	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. Гимнастикадан секірлемен секіру	8.1.3.1. арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен ретілікті түсіндіру және көрсете білу
56		Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 30 м кедергілер арқылы жүгіру	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 30 м кедергілер арқылы жүгіру	8.3.3.1. түрлі дene жагттыгуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзага тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру
57		Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 30 м кедергілер арқылы жүгіру	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 30 м кедергілер арқылы жүгіру	8.3.3.1. түрлі дene жагттыгуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзага тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру
58		Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 3x10 м жылдамдыққа жүгіру	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 3x10 м жылдамдыққа жүгіру	8.3.3.1. түрлі дene жагттыгуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзага тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру
59		Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 3x10 м жылдамдыққа жүгіру	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 3x10 м жылдамдыққа жүгіру	8.3.3.1. түрлі дene жагттыгуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзага тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру
60		Командалық ойындағы қошбасашылық. Баскетбол. Ойын ережелері	6-белім	8.3.4.1. деңсаулыққа көрі әсерін тигізу Мұмкін қаупіншатарді темендегу, сондай-ак техника қаупісізді бойынша техника қаупісіздігінің курделі мәселелерін түсіне білу
61				

<b>62</b>	<b>Командалық ойн-белсенді козгалыстын-ис-әрекеті.</b>	<b>14</b>	<b>Командалық ойндағы көшбасшылық.</b> Баскетбол. Ойнышылардың аландары	<b>8.2.2.1</b> көшбасшылық дағылар мен команда күрамында жұмыс істей болуды көрсету және колдана білу	<b>1</b>
<b>63</b>	<b>Ойын кезіндегі козгалыс үйлесімділігін дамыту.</b>	<b>15</b>	<b>Ойын кезіндегі козгалыс үйлесімділігін дамыту.</b> Баскетбол. Доппен және допсыз козгалыстар	<b>8.2.8.1</b> түрлі кимыл-козгалыс негіздерін тұындаған реллерді көрсету және салыстыра білу	<b>1</b>
<b>64</b>	<b>Ойын кезіндегі козгалыс үйлесімділігін дамыту.</b>	<b>16</b>	<b>Ойын кезіндегі козгалыс үйлесімділігін дамыту.</b> Баскетбол. Допты ойнышыга беру әдісі	<b>8.1.4.1</b> кимыл-козгалысты сапалы орындау көзіндегі өзінің және өзелердің біліктіліктерін салыстыра білу	<b>1</b>
<b>65</b>	<b>Ойын кезіндегі козгалыс үйлесімділігін дамыту</b>	<b>17</b>	<b>Ойын кезіндегі козгалыс үйлесімділігін дамыту.</b> Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	<b>8.1.4.1</b> кимыл-козгалысты сапалы орындау көзіндегі өзінің және өзелердің біліктіліктерін салыстыра білу	<b>1</b>
<b>66</b>	<b>Ойын кезіндегі козгалыс үйлесімділігін дамыту.</b>	<b>18</b>	<b>Ойын кезіндегі козгалыс үйлесімділігін дамыту.</b> Баскетбол. 2-3 үштайлық тастау әдістері	<b>8.1.4.1</b> кимыл-козгалысты сапалы орындау көзіндегі өзінің және өзелердің біліктіліктерін салыстыра білу	<b>1</b>
<b>67</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b>	<b>19</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістері	<b>8.2.3.1</b> колайлы оқып –үйрену ортасын кальптастыру бойынша біріккен, ері тиімді жұмыс дағдыларын колдану және көрсете білу	<b>1</b>
<b>68</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b>	<b>20</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістері	<b>8.2.3.1</b> колайлы оқып –үйрену ортасын кальптастыру бойынша біріккен, ері тиімді жұмыс дағдыларын колдану және көрсете білу	<b>1</b>
<b>69</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b>	<b>21</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Карсыласқа тосқауыл қою әдісі	<b>8.2.3.1</b> колайлы оқып –үйрену ортасын кальптастыру бойынша біріккен, ері тиімді жұмыс дағдыларын колдану және көрсете білу	<b>1</b>
<b>70</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b>	<b>22</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	<b>8.2.5.1</b> өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін көрсете және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын үснү	<b>1</b>
<b>71</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b>	<b>23</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	<b>8.2.5.1</b> өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін көрсете және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын үснү	<b>1</b>
<b>72</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b>	<b>24</b>	<b>Логикалық ойлау кабілетін дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойн	<b>8.2.5.1</b> өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін көрсете және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын үснү	<b>1</b>
<b>73</b>	<b>Серектікіт,тап-қырлыкты дамыту ойндары.</b>	<b>25</b>	<b>Серектікіт,тап-қырлыкты дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Командалық корғаныстағы ойн	<b>8.2.1.1</b> өзгермелі жағдайға жауап кайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	<b>1</b>
<b>74</b>	<b>Серектікіт,тап-қырлыкты дамыту ойндары.</b>	<b>26</b>	<b>Серектікіт,тап-қырлыкты дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Ойн техникасы мен тактикалары	<b>8.2.1.1</b> өзгермелі жағдайға жауап кайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	<b>1</b>
<b>75</b>	<b>Серектікіт,тап-қырлыкты дамыту ойндары.</b>	<b>27</b>	<b>Серектікіт,тап-қырлыкты дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Ойн техникасы мен тактикалары	<b>8.2.1.1</b> өзгермелі жағдайға жауап кайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	<b>1</b>
<b>76</b>	<b>Үкыптылыкты дамыту ойндары.</b>	<b>28</b>	<b>Серектікіт,тап-қырлыкты дамыту ойндары.</b> Баскетбол. Командалық козгалыстар	<b>8.2.6.1</b> жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсете және салыстыра білу	<b>1</b>

77	29	Сергектікті, тап-кырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Еки жакты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-эрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу
78	30	Сергектікті, тап-кырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Еки жакты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-эрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу
79	5-белім <b>Командалық ойынның негізгі дағдысы (12 сағат)</b>	<b>Күйінсіздік ережесі.</b> <b>Ойын техникасы. Футбол ойынның ержелері</b> <b>ӨКН. Салауатты өмір салты әдептері туралы түсінік</b>	8.3.4.1 денсаулыққа көрі әсерін тигизу мүмкін қауп-категерді төмендешу, сондай-ақ техника қаупісізді бойынша техника қаупісіздігінін курделі мәселелерін түсіне білу
80	1	<b>Ойын техникасы.</b> Футбол. Аландагы қозгалыстар <b>ӨКН. Жаһастардың денсаулының және өмір сүру түрліліктері</b>	8.1.1.1 арнағы спортық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бакылауды және үйлесімділікти дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дарыларын көрсету
81	2	<b>Ойын тактикасы.</b> Футбол. Қакшашының ролі. <b>ӨКН. Жаһастардың денсаулығы және өмір сүру түрліліктері</b>	8.1.2.1 кен аукымдағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындауда реттілігін түсілірү және көрсете білу
82	3	<b>Ойын тактикасы.</b> Футбол. Қакшашының ролі. <b>ӨКН. Жаһастардың денсаулығы және өмір сүру түрліліктері</b>	8.1.2.1 кен аукымдағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындауда реттілігін түсілірү және көрсете білу
83	4	<b>Ойын тактикасы.</b> Футбол. Доптен алдаған оту тәсілдері. <b>ӨКН. Жаһастардың денсаулығы және өмір сүру түрліліктері</b>	8.2.4.1 дene жаттыгулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен күрьымдық тәсілдерді колдану және талқылай білу
84	5	<b>Ойын тактикасы.</b> Футбол. Допты баспен үрү түрлері	8.2.4.1 дene жаттыгулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен күрьымдық тәсілдерді колдану және талқылай білу
85	6	<b>Ойын тактикасы.</b> Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	8.1.5.1 кен аукымдағы дene жаттыгуларының тактикалырын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу
86	7	<b>Ойындағы шығармашылық белсенділік.</b> <b>Футбол. Шабуылда ойнау техникасы</b>	8.1.5.1 кен аукымдағы дene жаттыгуларының тактикалырын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу
87	8	<b>Ойындағы шығармашылық белсенділік.</b> Футбол. Допты какпана баяттау	8.1.5.1 кен аукымдағы дene жаттыгуларының тактикалырын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу
88	9	<b>Ойындағы шығармашылық белсенділік.</b> .Футбол. Допты бір екінмен төуіп жарысу	8.2.8.1 түрлі кимыл-қозғалыс негіздерін туындаған рептерді көрсету және салыстыра білу

88		10	<b>Ойындағы шығармашылық белсенділік.</b> Футбол. Айып добын орындау	8.2.8.1 түрлі кимыл-козғалыс негіздерін туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1
89		11	<b>Ойындағы шығармашылық белсенділік.</b> Футбол. Екі жақты ойын	8.1.6.1 кимыл-козғалыс белсенділігімен байланысты киңидықтарды жету және жауп қайтara білу дағдыларын жақсартпа білу	1
90		12	<b>Ойындағы шығармашылық белсенділік.</b> Футбол. Екі жақты ойын	8.1.6.1 кимыл-козғалыс белсенділігімен байланысты киңидықтарды жету және жауп қайтara білу дағдыларын жақсартпа білу	1
91	<b>6-белім. Женіл атлетика дағдысы арқылы денсаулықты нығайту</b> <b>(12 сағат)</b>	13	<b>Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру.</b> 200 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулықка көрі әсерін тигзуі мүмкін куіп-каторді темендеу, сондай-ак техника куіпсіздігі бойынша техника куіпсіздігінін курделі мәселелерін туынде білу	1
92		14	<b>Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру</b> 400 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулықка көрі әсерін тигзуі мүмкін куіп-каторді темендеу, сондай-ак техника куіпсіздігі бойынша техника куіпсіздігінін курделі мәселелерін туынде білу	1
93		15	<b>Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру.</b> Кросс 6 минутка жүгіру	8.3.4.1 денсаулықка көрі әсерін тигзуі мүмкін куіп-каторді темендеу, сондай-ак техника куіпсіздігі бойынша техника куіпсіздігінін курделі мәселелерін туынде білу	1
94		16	<b>Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер.</b> Эстафета 4x60 м ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық кабилеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешушін балама жолдарын ұсыну	1
95		17	<b>Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер.</b> 1000 м жүгіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық кабилеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешушін балама жолдарын ұсыну	1
96		18	<b>Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер.</b> Ұзак кашыктыққа жүгіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық кабилеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешушін балама жолдарын ұсыну	1
97		19	<b>Секіру фазаларын колдану.</b> Бір орыннан үзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дene жатынуларын іс жүзінде орындау, олардын азғаға тигзетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын туындау	1
98		20	<b>Секіру фазаларын колдану.</b> Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дene жатынуларын іс жүзінде орындау, олардын азғаға тигзетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын туындау	1
99		21	<b>Секіру фазаларын колдану.</b> Білктікке секіру әдістері	8.3.3.1. түрлі дene жатынуларын іс жүзінде орындау, олардын азғаға тигзетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын туындау	1
100		22	<b>Лактырудагы фитнес күрамдастыры.</b> 150 г кіші дөпты кашыктыққа лактыру	8.1.3.1 арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері туындау және көрсете білу	1
101		23	<b>Лактырудагы фитнес күрамдастыры.</b> 150 г кіші дөпты кашыктыққа лактыру	8.1.3.1 арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері туындау және көрсете білу	1
102		24	<b>Лактырудагы фитнес күрамдастыры.</b> 150 г кіші дөпты кашыктыққа лактыру	8.1.3.1 арнайы спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері туындау және көрсете білу	1

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘННИН 9-СЫНЫШКА АРНАЛГАН**

**КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**

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

№ р/с	Аудисалы такърыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудын мәселеңдер	Сағат саны		Мерзімі	Ескертулер						
					Оқудын мәселеңдер	Сағат саны								
<b>I-төксан</b>														
<b>24 сағат</b>														
1	<b>1-бөлім.</b> <b>Жүгіру, сегіру, лактыру</b> <b>техникасын жетілдіру</b> <b>(12 сағат)</b>	1	Кауіпсіздік ережесі. <b>Спринттік жүгіруді жетілдіру</b> <b>ӨКН.Радиоактивтік заттардың</b> <b>калдықтарынан туындастын апартар</b>	9.3.4.1 денсаулыққа катысты курделі мәселелерді, техника кауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигзуі мүмкін каупш-категорді томендегуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	03.09.24								
2	<b>Спринттік жүгіруді жетілдіру</b> <b>(60 м жүгіру)</b> <b>ӨКН.Радиоактивтік заттардың</b> <b>калдықтарынан туындастын апартар</b>	1	9.3.4.1 денсаулыққа катысты курделі мәселелерді, техника кауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигзуі мүмкін каупш-категорді томендегуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04.09.24									
3	<b>Жүгіру төзімділік дағдысын жаксарту</b> <b>(4x10 м жүгіру).</b>	1	9.3.3.1 түрлі дene жаттыгуларын іс жүзінде орындау, олардын азға тигзегін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	05.09.24									
4	<b>Жүгіру төзімділік дағдысын жаксарту</b> <b>(200 м жүгірту)</b> <b>ӨКН.Радиоактивтік заттардың</b> <b>калдықтарынан туындастын апартар</b>	1	9.3.2.1 накты дene шынықтыру сабактарына арналған дene кыздыру жаттыгуларын күру, түсіндіру және отқзу, олардын ағзаны қалпына келтіру тимділігін бағалау	1	10.09.24									
5	<b>Жүгіру төзімділік дағдысын жаксарту</b> <b>(400м жүгірту)</b>	1	9.3.3.1 түрлі дene жаттыгуларын іс жүзінде орындау, олардын азға тигзегін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	11.09.24									
6	<b>Жүгіру төзімділік дағдысын жаксарту</b> <b>(Эстафеттага 4x60 жүгірту)</b>	1	9.3.2.1 накты дene шынықтыру сабактарына арналған дene кыздыру жаттыгуларын күру, түсіндіру және отқзу, олардын ағзаны қалпына келтіру тимділігін бағалау	1	12.09.24									
7	<b>Секірудін түрлендірілген түрлері</b> <b>(Ұзындықка бір орыннан секіру)</b>	1	9.1.2.1 кимыл-козгалыс комбинацияларын және олардын кейбір дene жаттыгуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және колдана білу	1	14.09.24									
8	<b>Секірудін түрлендірілген түрлері</b> <b>(Ұзындықка жүгіріп келіп секіру)</b>	1	9.1.2.1 кимыл-козгалыс комбинацияларын және олардын кейбір дene жаттыгуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және колдана білу	1	18.09.24									
9	<b>Лактыруды жетілдіруге арналған жаттыгулар құрастыру</b> <b>(150 г кіші дөпте нысанана лактыру)</b>	1	9.1.1.1 Улкен аукымдағы арнағы спорттық кимыл әрекеттерінін дәлдігін бакылауды және үйлесімділікти дамытуға арналған кимыл-козғалысты салыстыру	1	19.09.24									
10	<b>Лактыруды жетілдіруге арналған жаттыгулар құрастыру</b> <b>(150 г кіші дөпте кашыктықка лактыру)</b>	1	9.1.1.1 Улкен аукымдағы арнағы спорттық кимыл әрекеттерінін дәлдігін бакылауды және үйлесімділікти дамытуға арналған кимыл-козғалысты салыстыру	1	24.09.24									
11	<b>Жүгіру эстафегасын отқзу жолдарын құрастыру</b> <b>Эстафетталық тақыты беру техникасы)</b>	1	9.3.5.1 басқа адамдардың дene жаттыгуларының тәжрибелерін байтуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	25.09.24									

12	<b>Жүгіру өстәфәтасын өткізу жолдарын құрастыру</b> (Эстафета жүгіру 4х60 м)	12	<b>Жүгіру өстәфәтасын өткізу жолдарын құрастыру</b> (Футбол. Ойын ережелерімен еске тусіру)	9.3.5.1 басқа адамдардың дene жатынуларының тәжірибелерін байтуға арналған дагдыларды бағалай білу	1	<b>26.09.24</b>
13	<b>2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс 11 сағат</b>	13	<b>Ойын техникасы</b> (Футбол. Корғаныста ойнау)	9.1.1.1 Улкен аукымдағы арнаиды спорттық қимыл әрекеттерінін дөлдігін бакылауды және Үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-козгалысты салыстыру;	1	<b>04.10.24</b>
14		14	<b>Ойын техникасы</b> (Футбол. Корғаныста ойнау)	9.1.3.1 арнаиды спорттық техникаларды орындау кезіндегі дагдылар мен реттіліктер түрлендіре білу;	1	<b>02.10.24</b>
15		15	<b>Ойын техникасы</b> (Футбол.Шабуылда ойнау)	9.2.4.1 дene жатынулары яссындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін куруға қажет ережелер мен құрылымдық тасілдерді бағалау және салыстыра білу	1	<b>03.10.24</b>
16		16	<b>Ойын техникасы</b> (Футбол.Допты ойнышымен алмасу)	9.1.1.1 Улкен аукымдағы арнаиды спорттық қимыл әрекеттерінін дөлдігін бакылауды және Үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-козгалысты салыстыру;	1	<b>08.10.24</b>
17		17	<b>Ойын техникасы</b> (Футбол. Допты қақпана тебу)	9.1.3.1 арнаиды спорттық техникаларды орындау кезіндегі дагдылар мен реттіліктер түрлендіре білу;	1	<b>09.10.24</b>
18		18	<b>Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер</b> (Футбол.Айып добын тебу)	9.1.2.1 қимыл-козгалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жатынуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық дентгейде негіздеу және колдана білу;	1	<b>10.10.24</b>
19		19	<b>Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер</b> (Футбол. Допты итеру әдісі)	9.1.5.1 кен аукымдағы дene жатынуларының турлі тактикалырын, стратегияларын және композициялық идеяларын куру, талдау және салыстыра білу	1	<b>15.10.24</b>
20		20	<b>Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер</b> (Футбол. Баспен ойнау әдісі)	9.1.2.1 қимыл-козгалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жатынуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық дентгейде негіздеу және колдана білу;	1	<b>16.10.24</b>
21		21	<b>Командалық жұмыс және кешбасшылық дагдылары</b> (Футбол. Допты тартып алу әдістері)	9.2.2.1 кешбасшылық дагдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	<b>17.10.24</b>
22		22	<b>Командалық жұмыс және кешбасшылық дагдылар</b> (Футбол. Командалық козгалыстар)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап кайтару, қимыл- әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу	1	<b>22.10.24</b>
23		23	<b>Командалық жұмыс және кешбасшылық дагдысы</b> (Футбол. Екі жакты ойнин)	9.2.2.1 кешбасшылық дагдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	<b>23.10.24</b>
24	<b>4-бөлім Казактың үлттық және халық ойындары (1 сағат)</b>	24	<b>Зияткерлік ойындар</b> (дойбы ойнини)	9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және таңдай білу;	1	<b>24.10.24</b>
25	<b>3-бөлім</b>	1		<b>II-төксан 24 сағат</b>		
				<b>Кауіпсіздік ережесі. Топтық салтық жатыгулар ӨҚН.Гидродинамикалық апараттар</b>	1	<b>9.3.4.1 денсаулыққа катысты курделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа көрі әсерін тигзуі мұмкін қауп-катерді томендедуі түсінү және мұқият сипаттай білу</b>

23	<b>4-белім Казак халқының дәстүрлі ойындары</b> <b>(2 сағат)</b>	23	<b>Казактын халық ойындары.</b> Тоғызқұмалак ойны	23.1	өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсну	1	23.10.24
24	<b>Казактын халық ойындары.</b> Шахмат ойны	24	<b>Казактын халық ойындары.</b> Шахмат ойны	24.1	өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсну	1	24.10.24
25	<b>3-белім Гимнастикалық элементтер және оның турлері (16 сағат)</b>	1	<b>Кауіпсіздік ережесі</b> <b>Орында және қозғалыста орындау жаттыгулары.</b> Салтық жаттыгулар	24 сағат	<b>ОҚН.</b> Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.2.5.1	өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ шешудің балама жолдарын ұсну
26	<b>Орында және қозғалыста орындау жаттыгулары.</b> Борене Устінде телеп тендік сактау жатт ыгулары.	2	<b>Орында және қозғалыста орындау жаттыгулары.</b> Борене Устінде телеп тендік сактау жатт ыгулары.	8.3.4.1	денсаулыққа көрі әсерін тигізуі мүмкін қаупін категорді томендейту, сондай-ақ техника қаупісізді бойынша техника қаупісіздігін күрдеп мәселелерін түсіне білу	1	
27	<b>Орында және қозғалыста орындау жаттыгулары.</b> Өрмелей.Арқанға жылдам өр-мелей.	3	<b>Орында және қозғалыста орындау жаттыгулары.</b> Өрмелей.Арқанға жылдам өр-мелей. ОҚН.Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.2.1	дененің қызыдыру және кальпита келиптеру	1	жагттынуларының кепінен күрү және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсінү
28	<b>Акробатикалық жаттыгуларды тізбегі:</b> Теле тендік және секиру.	4	<b>Акробатикалық жаттыгуларды тізбегі:</b> Теле тендік және секиру. Каттар көрмеге жасалатын жаттыгулар	8.1.2.1	кен аукымдағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындауда реттілігін түсідіру және көрсете білу	1	
29	<b>Акробатикалық жаттыгуларды тізбегі:</b> Теле тендік және секиру.	5	<b>Акробатикалық жаттыгуларды тізбегі:</b> Теле тендік және секиру. Кіши аттын биіктігі 120 см секиру	8.1.5.1	кен аукымдағы дене жаттыгуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	
30	<b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттыгулар жыннтығы.</b> Гимнастикалық көрмеге жаттыгулар	6	<b>Акробатикалық жаттыгуларды тізбегі:</b> Теле тендік және секиру. Кіши аттын биіктігі 120 см секиру	8.1.5.1	кен аукымдағы дене жаттыгуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	
31	<b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттыгулар жыннтығы.</b> Гимнастикалық көрмеге жаттыгулар	7	<b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттыгулар жыннтығы.</b> Гимнастикалық көрмеге жаттыгулар	8.1.4.1	кимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	
32	<b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттыгулар жыннтығы.</b> Гимнастикалық көрмеге жаттыгулар	8	<b>Снарядтағы гимнастика-лық жаттыгулар жыннтығы.</b> Гимнастикалық салыстыра жаттыгулар	8.1.4.1	кимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	
33		9		8.2.2.1	көшбасшылық дағылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және колдана білу	1	

26	<b>Гимнастика арқылы денені басқару даралылары (16 сағат)</b>	2	<b>Топтық саптық жаттыгулар.</b> (Арнайы жаттынуларды сапалы жасау.)	9.3.4.1 денсаулыққа көпшілдегі мәселелерді, техника қаупісіздігін, денсаулыққа көрінісіндеңдегуді түсінүү және мұқият сипаттай болу	1
27		3	<b>Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру</b> (Топтастыру жаттынуларын жасау) ӨКН.Мектеп жасындағы балалардың жара-жара алунын және жаракат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	9.3.2.1 нақты дene шынықтыру сабактарына арналған кыздыру жаттынуларын құру, түсіндіру және откізу, олардың ағзаны қалпына келтіруді түмділігін бағалау;	1
28		4	<b>Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру</b> (Жинактаушы жаттынуларды орындау)	9.1.2.1 кимыл-коғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жаттынуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық дengейде негіздеу және колдана болу	1
29		5	<b>Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру</b> (Гимнастикада жаттыгулар жасау)	9.3.2.1 нақты дene шынықтыру сабактарына арналған кыздыру жаттынуларын құру, түсіндіру және откізу, олардың ағзаны қалпына келтіруді түмділігін бағалау;	1
30		6	<b>Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру</b> (Гимнастикада жынықта жаттыгулар жасау)	9.1.2.1 кимыл-коғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жаттынуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық дengейде негіздеу және колдана болу	1
31		7	<b>Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттыгулар құру</b> (Гимнастикада атта нұскама көрсету)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дene жаттыгуларының түрлі тактикалырын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;	1
32		8	<b>Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттыгулар құру</b> (Еденде жаттып орындалатын жаттыгулар)	9.1.4.1 кимыл-коғалысты сапалы орындау көзіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1
33		9	<b>Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттыгулар құру</b> (Гимнастикада жынықту-лардың орындауда реті)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дene жаттыгуларының түрлі тактикалырын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;	1
34		10	<b>Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттыгулар құру</b> (Төсениште орындалатын жаттыгулар жасау)	9.1.4.1 кимыл-коғалысты сапалы орындау көзіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1
35		11	<b>Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін құру және бағалау</b> (Оқупта орындалатын еркін жаттыгулар жасау)	9.2.2.1 кешбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1
36		12	<b>Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін құру және бағалау</b> (Акробатикалық жаттыгулар жасау)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің каралайым балама жолдарын үсіну	1
37		13	<b>Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін құру және бағалау</b> (Топта домалау, секіру жаттыгуларын жасау)	9.2.2.1 кешбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1
38		14	<b>Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін құру және бағалау</b> (Флешмоб)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің каралайым балама жолдарын үсіну	1

39		<b>15</b>	<b>Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін күру және бағалау</b> (Топта дома-лау, секіру жатынуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда кұрамында жұмыс істей білуді бағалау;	<b>1</b>
40		<b>16</b>	<b>Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін күру және бағалау</b> (флешмоб)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шыгармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің карапайым балама жолдарын ұсыну	<b>1</b>
41	<b>4-бөлім Халықаралық ойындар (8 сағат)</b>	<b>17</b>	<b>Халықаралық ойындар</b> (шахмат ойыны)	9.3.5.1 басқаадамдардыненежаттыгуларының тәжірибелерінба ынтугаарналғандыларды бағалаібылу	<b>1</b>
42		<b>18</b>	<b>Халықаралық ойындар</b> (дойбы ойыны)	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымактастыққа жататын мінездүкілік көрсетуді талдай білу;	<b>1</b>
43		<b>19</b>	<b>Зияткерлік ойындар</b> (шахмат ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шыгармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің карапайым балама жолдарын ұсыну	<b>1</b>
44		<b>20</b>	<b>Халықаралық ойындар</b> (шахмат ойыны)	9.3.5.1 басқаадамдардыненежаттыгуларының тәжірибелерінба ынтугаарналғандыларды бағалаібылу	<b>1</b>
45		<b>21</b>	<b>Халықаралық ойындар</b> (дойбы ойыны)	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымактастыққа жататын мінездүкілік көрсетуді талдай білу;	<b>1</b>
46		<b>22</b>	<b>Зияткерлік ойындар</b> (шахмат ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шыгармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің карапайым балама жолдарын ұсыну	<b>1</b>
47		<b>23</b>	<b>Зияткерлік ойындар</b> (асық ату мен бес тас ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шыгармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің карапайым балама жолдарын ұсыну	<b>1</b>
48		<b>24</b>	<b>Зияткерлік ойындар</b> (асық ату мен бес тас ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шыгармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің карапайым балама жолдарын ұсыну	<b>1</b>
				<b>III-төкенін 30 сағат</b>	
49	<b>5-бөлім Гимнастика/ кросс/коньки дайындығы (15 сағат)</b>	<b>1</b>	<b>Дененің кыздыру және калпына келтіру әдістерінің кешенін курастыру</b> <b>ӨКН.Мектеп жасындағы балалардың жара-жара атудың және жаракат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.</b>	9.3.4.1 денсаулыққа катысты курделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа көрі эсерін тигізуи мұмкін қауіп-категорлі темендегуді түсінү және мұжият сипаттай білу;	<b>1</b>
50		<b>2</b>	<b>Дененің кыздыру және калпына келтіру</b> <b>әдістерінің кешенін курастыру</b> <b>(Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) аныктай)</b> <b>ӨКН.Жара мен жаракат алудың және басқа да мемцинальк көмек көрсету</b>	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабастарына арналған кыздыру жаттығуларын күру, түсіндіру және откізу, олардың ағзаны калпына келтіру тимділігін бағалау	<b>1</b>

51	3	<b>Денең кыздыру және калына келтіру әдістерінін кешенін курастыру</b> (Тамырының соғу жиілгі (ТСЖ) аныктау) <b>ӨКН.</b> Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашы медициналық көмек көрсету.	9.3.2.1 нақты дene шынықтыру сабактарына арналған кыздыру жағтығуларын куру, түснідіру және отқзу, олардын ағзаны калына келтіру тиімділігін бағалау	1
52	4	<b>Күшті, тәзімділікті жақсарту жағтығулар жынынтығы</b> (Кыздырну, калыпка келу техникасы) <b>ӨКН.</b> Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашы медициналық көмек көрсету.	9.3.1.1 салауатты өмір салтынын денсаулыққа тигзетін асерін жекебастын үлгісімен көрсету;	1
53	5	<b>Күшті, тәзімділікті жақсарту жағтығулар жынынтығы</b> (Кыздырну, калыпка келу техникасы)	9.1.4.1 кимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1
54	6	<b>Күшті, тәзімділікті жақсарту жағтығулар жынынтығы.</b> Дене касиет-терінің компоненттері (Динамикалық жағтығулар арқылы шыдамдылықты аныктау)	9.3.1.1 салауатты өмір салтынын денсаулыққа тигзетін асерін жекебастын үлгісімен көрсету;	1
55	7	<b>Күшті, тәзімділікті жақсарту жағтығулар жынынтығы(Дене касиеттерінің компоненттері</b>	9.1.4.1 кимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1
56	8	<b>Күшті, тәзімділікті жақсарту жағтығулар жынынтығы</b> (калыпка келу техникасы жағтығулар кешені)	9.3.1.1 салауатты өмір салтынын денсаулыққа тигзетін асерін жекебастын үлгісімен көрсету;	1
57	9	<b>Күшті, тәзімділікті жақсарту жағтығулар жынынтығы</b> (калыпка келу техникасы жағтығулар кешені)	9.1.4.1 кимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1
58	10	<b>Кедерілдерден отудегі арнаны спецификалық жағтығуларды жетілдіру</b> (калыпка келу техникасы жағтығулар кешені)	9.1.3.1 арнаны спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері түрлендіре білу;	1
59	11	<b>Кедерілдерден отудегі арнаны спецификалық жағтығуларды жетілдіру</b> (жүріс,жұттуру жағтығулары)	9.3.3.1 турлі дene жағтығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзага тигзетін эсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түснідіру және сипаттау	1
60	12	<b>Кедерілдерден отудегі арнаны спецификалық жағтығуларды жетілдіру</b> (дайындық және арнаны жағтығулар)	9.1.3.1 арнаны спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері түрлендіре білу;	1
61	13	<b>Кедерілдерден отудегі арнаны спецификалық жағтығуларды жетілдіру</b> (дайындық және арнаны жағтығулар)	9.1.3.1 арнаны спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері түрлендіре білу;	1
62	14	<b>Кедерілдерден отудегі арнаны спецификалық жағтығуларды жетілдіру</b>	9.1.3.1 арнаны спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттіліктері түрлендіре білу;	1

		(дайындык және арналы жаттыгулар)	
63	15	<b>Кедергілерден отудегі арналы спецификалық жаттыгуларды жетілдіру</b> (дайындык және арналы жаттыгулар)	1 9.1.3.1 арналы спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;
64	16	<b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b> (Баскетбол. Ойын ережелері)	1 9.3.4.1 денсаулыққа катысты курдеп маселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері асерін тигизү мүмкін қауіп-категорді төмендегуді түсіну және мүкият сипаттай білу;
65	17	<b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b> (Баскетбол. Допсыз аланда козгалыстар)	1 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда кұрамында жұмыс істей білуді бағалау
66	18	<b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b> (Баскетбол. Даңты ойыншыға беру әдісі)	1 9.3.4.1 денсаулыққа катысты курдеп маселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері асерін тигизү мүмкін қауіп-категорді төмендегуді түсіну және мүкият сипаттай білу;
67	19	<b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысының жетілдіру</b> (Баскетбол өзара зоректестік)	1 9.2.8.1 түрлі кимыл-козғалыс негіздерін тұндаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;
68	20	<b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысының жетілдіру</b> (Баскетбол. Командалық жұмыс)	1 9.1.4.1 кимыл-козғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу
69	21	<b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысының жетілдіру</b> (Баскетбол тактикасы, стратегиялар)	1 9.1.4.1 кимыл-козғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу
70	22	<b>Ойын комбинацияларын күрү</b> (Баскетбол. Даңты ойыншыға беру)	1 9.2.3.1 колайлы оқып-үйрену оргасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әр тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;
71	23	<b>Ойын комбинацияларын күрү</b> (Баскетбол. Дриблинг, финнтар)	1 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық кабилеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің каралайым балама жолдарын үсіну
72	24	<b>Ойын комбинацияларын күрү</b> (Баскетбол. Даңты алып жүзу)	1 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық кабилеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің каралайым балама жолдарын үсіну
73	25	<b>Баламалы ойындар күрастыру</b> (Баскетбол. Шабуыла тосқауыл кою)	1 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл-эрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;
74	26	<b>Баламалы ойындар күрастыру</b> (Баскетбол. Даңты торға тастау)	1 9.2.6.1 жарыс іс-эрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу
75	27	<b>Баламалы ойындар күрастыру</b> (Баскетбол. Командалық козгалыстар)	1 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл-эрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;
76	28	<b>Баламалы ойындар күрастыру</b> (Баскетбол. Корғаныста ойнау әдістері)	1 9.2.6.1 жарыс іс-эрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу
77	29	<b>Баламалы ойындар күрастыру</b> (Баскетбол Шабуылда ойнау әдістері)	1 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл-эрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;

78	30	Баламалы ойындар күрастыру (Баскетбол. Екі жакты ойын)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және таңдай білу	1
<b>IV-төкесін 24 сағат</b>				
79	1	<b>Қайынсіздік ерекесі.</b> <b>Ойын жағдайында допты игеру</b> <b>Техникасы</b> (Волейбол. Ойын ережелері ) <b>ӨКН.Жара мен жаракат алу және баска да</b> <b>келенсіз жағдайларда алғашкы</b> <b>медициналық көмек көрсету.</b>	9.3.4.1 денсаулыққа катысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа көрі асерін тиғизу мүмкін қауіп-каторді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1
80	2	<b>Ойын жағдайында допты игеру</b> <b>Техникасы</b> (Волейбол, аландагы козғалыстар) <b>ӨКН.Жастардың денсаулығы және өмір</b> сүру түрліліктері	9.1.1.1 Улжек аукымдағы арнаны спорттық кимбыл әрекеттерінін дәлдігін бақылауды және үйлесімділіккі дамытуға арналған кимыл-козғалысты салыстыру	1
81	3	<b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар</b> <b>дағдысын жетілдіру.</b> (Волейбол, аландагы козғалыстар) <b>ӨКН.Жастардың денсаулығы және өмір</b> сүру түрліліктері	9.1.2.1 кимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жағтынударындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және колдана білу;	1
82	4	<b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар</b> <b>дағдысын жетілдіру</b> (Волейбол, допты кабылдау турлері) <b>ӨКН.Жастардың денсаулығы және өмір</b> сүру түрліліктері	9.1.2.1 кимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дene жағтынударындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және колдана білу;	1
83	5	<b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар</b> <b>дағдысын жетілдіру</b> (Волейбол, допты кабылдау турлері)	9.2.4.1 дene жағтынудары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама турлерін күргуга жақет ережелер мен күрілымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1
84	6	<b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар</b> <b>дағдысын жетілдіру</b> (Волейбол, допты ойынға косу турлері)	9.2.4.1 дene жағтынудары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама турлерін күргуга жақет ережелер мен күрілымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1
85	7	<b>Жеке, тоptyқ, командалық</b> <b>тактикалық әрекеттер</b> (Волейбол, допты ойынға косу турлері)	9.1.5.1 кен аукымдағы дene жағтынударынын түрлі тактикалырын күру, талдау және салыстыра білу	1
86	8	<b>Жеке, тоptyқ, командалық</b> <b>тактикалық әрекеттер</b> (Волейбол, допты ойынға косу турлері)	9.1.5.1 кен аукымдағы дene жағтынударынын түрлі тактикалырын, стратегияларын және композициялық идеяларын күру, талдау және салыстыра білу	1
87	9	<b>Топта ойын- сауық ойындарын</b> <b>куру</b> (Волейбол, корғаныста ойнау)	9.2.8.1 түрлі кимыл-козғалыс негіздерін туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1
88	10	<b>Топта ойын- сауық ойындарын</b> <b>куру</b> (Волейбол, шабуылда ойнау)	9.1.6.1 кимыл-козғалыс белсенділігімен байланысты киындықтарды жесу жауап кайтара білу	1
89	11	<b>Топта ойын- сауық ойындарын</b> <b>куру</b> (Волейбол, тоқсаяулық кото)	9.2.8.1 түрлі кимыл-козғалыс негіздерін туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1

90		12	Топта ойын- сауык ойындарын күрү (Волейбол, екі жакты ойын)	9.1.6.1 кимбыл-козғалыс белсенділігімен байланысты киңидықтарды жене жауп ат кайтара білу дағдыларын бағалау	1
91	<b>Козғалыс белсенділігі арқылы денсаулық және фитнес (12 сағат)</b>	13	<b>Әртүрлі бұлшық еттерді калпына келтіру жаттыгулар жиынтығын курастыру.</b> (60 м жүгіру)	9.3.3.1 түрлі дene жаттынуларын іс жүзінде орындау, олардын ағзага тигізетін эсері мен энергетикалық жүйемен байланысын тустандру және сипаттау	1
92		14	<b>Әртүрлі бұлшық еттерді калпына келтіру жаттыгулар жиынтығын курастыру</b> (эстафеттага жүгіру)	9.3.3.1 түрлі дene жаттынуларын іс жүзінде орындау, олардын ағзага тигізетін эсері мен энергетикалық жүйемен байланысын тустандру және сипаттау	1
93		15	<b>Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту</b> (200 м жүгіру)	9.1.3.1 арнаны спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікте түрлендіре білу	1
94		16	<b>Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту</b> (400 м жүгіру)	9.1.3.1 арнаны спортық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікте түрлендіре білу	1
95		17	<b>Секіру, лактыру дағдысын дамыту</b> (долпты нысанана лактыру)	9.2.5.1 өзінін және өзгелердін шыгармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің карапайым балама жолдарын үсіну	1
96		18	<b>Секіру, лактыру дағдысын дамыту</b> (долпты нысанана лактыру)	9.3.4.1 денсаулыққа катысты курделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа көрі есерін тигізуі мүмкін қауіп-категорді томендегу ді түсінүү және мұқият сипаттай білу	1
97		19	<b>Секіру, лактыру дағдысын дамыту</b> (долпты кашыктыққа лактыру)	9.2.5.1 өзінін және өзгелердін шыгармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің карапайым балама жолдарын үсіну	1
99		20	<b>Секіру, лактыру дағдысын дамыту</b> (долпты кашыктыққа лактыру)	9.3.4.1 денсаулыққа катысты курделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа көрі есерін тигізуі мүмкін қауіп-категорді томендегу ді түсінүү және мұқият сипаттай білу	1
99		21	<b>Секіру, лактыру дағдысын дамыту</b> (бір орыннан үзіндыққа секіру)	9.2.5.1 өзінін және өзгелердін шыгармашылық кабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің карапайым балама жолдарын үсіну	1
100		22	<b>Козғалыс кабілеті арқылы денсаулықты нығайту</b> (1000м жүгіру)	9.3.1.1 салауатты өмір салтынын денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлтісімен көрсету	1
101		23	<b>Козғалыс кабілеті арқылы денсаулықты нығайту</b> (эстафеттага жүгіру 4x60)	9.3.1.1 салауатты өмір салтынын денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлтісімен көрсету	1
102		24	<b>Козғалыс кабілеті арқылы денсаулықты нығайту</b> (эстафеттага жүгіру 4x60)	9.3.1.1 салауатты өмір салтынын денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлтісімен көрсету	1
103					