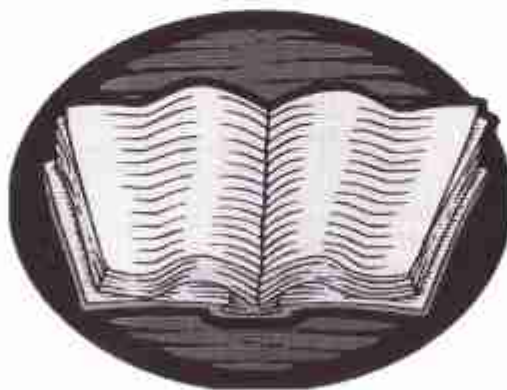


«Тілектес» жалпы орта білім беретін мектебі

Күнтізбелік жоспар

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ



Пән мұғалімі: Ж.Рахман

2022-2023 оқу жылы



«Бекітемін»
Мектеп директоры:
..... Ж. Ажитаев
«19»..... 2022ж

«Келісемін»
Оқу ісінің орынбасары:
..... М. Аймырзаев
«19»..... 2022ж

ӘБ отырысында қаралды:
Хаттама №.....
..... Г. Бейсекова
«19»..... 2022ж

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
«Тілектес» жалпы орта білім беретін мектебі

ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

3-7-8 сыныптар



Пән мұғалімі: Ж.Рахман

2022-2023 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 3 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
І-тоқсан 25-сағат							
1	І-бөлім Желі атлетикадағы қозғалыс белсенділігі 12 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	01.09	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Спорттық жүріс әдістері	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	02	
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Бірқалыпта жүгіру (екі минут)	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	07	
4		4	Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Бағытты өзгертіп жүгіру	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	08	
5		5	Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы. 3x10 м жүгіру	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	09	
6		6	Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы. Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	14	
7		7	Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы. Бір орында жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	15	
8		8	Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері. 30м жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	16	
9		9	Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері. Бір орыннан ұшандыққа секіру	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету	1	21	
10		10	Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері. 150 т-кіші дәлті қашықтыққа лақтыру	3.1.1.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1	22	

11	2-бөлім Командалық спорттық ойындар. 13 сағат	11	Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика Эстафетаға жүгіру 4x60 м	3.1.1.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1	23	
12		12	Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика Эстафетаға жүгіру 4x60 м	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	28	
13		13	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Қызыл Ту» ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі ролдерді анықтау және көрсету.	1	29	
14		14	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Жылжымалы арқан» ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі ролдерді анықтау және көрсету.	1	30	
15		15	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Нөмірлерді шақыру» ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	05	
16		16	Командалық ойындардағы көшбасшылық.«Үнсіз қоян» ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	06	
17		17	Командалық ойындардағы көшбасшылық.«Аң және қуыспак» ойындары	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларын қолдану.	1	07	
18		18	Командалық ойындардағы көшбасшылық.«Аң және қуыспак» ойындары	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларын қолдану.	1	12	
19		19	Бірлескен ойындағы тактика және стратегия «Орамал» ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	13	
20		20	Бірлескен ойындағы тактика және стратегия.Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	14	
21		21	Бірлескен ойындағы тактика және стратегия.Дөңбен өткізілетін ойындар «Дөңбен қуыспак»	3.2.3.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	19	
22		22	Ойындағы қозғалыс белсенділігі.Нысанға дәл тигізу ойыны	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	20	
23		23	Ойындағы қозғалыс белсенділігі.Спорттық – сауықтыру ойындары	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	21	
24		24	Ойындағы қозғалыс белсенділігі.Спорттық – сауықтыру ойындары	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	26	

25		25	Ойындағы қозғалыс белсенділігі.Спорттық – сауықтыру ойындары	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	2	27-28	
II-тоқсан							
24-сағат							
26	3-бөлім Акробатика негіздерінде гимнастика. 16 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.Саптық жаттығулар	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	09	
						11	
27		2	Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.Бір орында тұрып шеңбер-денген бұрылу.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	10	
28		3	Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	11	
29		4	Акробатикалық элементтер.Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы бағытта	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпта келтіруді көрсету	1	16	
30		5	Акробатикалық элементтер.Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	17	
31		6	Акробатикалық элементтер.Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	18	
32		7	Акробатикалық жаттығулар реттілігі.Гимнастикалық корпешелерде орындалатын жаттығулар	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	23	
33		8	Акробатикалық жаттығулар реттілігі.Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	24	
34		9	Акробатикалық жаттығулар реттілігі.Өрмелеу жаттығулары	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1	25	
35		10	Акробатикалық жаттығулар реттілігі.Еніс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, өрмелеу	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1	30	

36		11	Акробатикалық жаттығулар реттілігі.Шақалап жатып денені көтеру	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көпбасшылық дағдыларды қолдану.	1	01.12	
37		12	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Көпір жасап денені қозғалту	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көпбасшылық дағдыларды қолдану.	1	02	
38		13	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Қарлығаш әдісін жасау	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	07	
39		14	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	08	
40		15	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Арқмен жатып денені тізеге дейін көтеру әдісі	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	09	
41		16	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	14	
42	4-бөлім Қазақ ұлттық және қозғалыс ойындары 8 сағат	17	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны	3.2.7.1 - топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1	15	
43		18	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	16	
44		19	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны	3.2.7.1 - топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1	21	
45		20	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	22	
46		21	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	23	
47		22	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	28	
48		23	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	29	
49		24	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	30	
III-тоқсан 30-сағат							
50	5-бөлім Денсаулық	1	Қауіпсіздік ережесі.	3.3.4.1 - денсаудықты нығайтудағы қиындықтар	1	11.01	

	және физикалық белсенділік 15 сағат		Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.	мен тәуекелдерді ажырату			
51		2	Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер. Бір колоннадан екінші колонкаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.3.4.1 - денсаудықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	12	
52		3	Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер. 60 м бореңден секіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	13	
53		4	Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер. Уақытқа бір орында жүгіру.	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	18	
54		5	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Гигиеналық гимнастика жаттығулары	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1	19	
55		6	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Жүгіруден кейін жүрек қағысын тексеру	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1	20	
56		7	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	25	
57		8	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Қайтылап 3*10 м жүгіру	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	26	
58		9	Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	27	
59		10	Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Денені еденен қол күшімен көтеру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	01.02	
60		11	Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Қысқа қашықтыққа жылдам жүгіріп өту	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	02	
61		12	Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары. Бір орында жерден секіру әдісі (pet)	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	03	
62		13	Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары. Командалық тартысу ойыны	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	08	
63		14	Төзімділікті дамытуға бағытталған дене	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	09	

			жаттығулары.Екі қолды мейлінше ооғары көтеріп тұру			
64		15	Төнімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.Бір аяқты көтеріп тұру (уақытқа)	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	10
65	6-бөлім – Ойлауды дамытуға арналған командалық ойындар. 15 сағат	16	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.Орта-доп ойыны	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	15
66		17	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.Орта-доп ойыны	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	16
67		18	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.Орта-доп ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анытау және көрсету.	1	17
68		19	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.Пионербол ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анытау және көрсету.	1	22
69		20	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар.Пионербол ойыны	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	23
70		21	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар.Пионербол ойыны	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	24
71		22	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар.Пионербол ойыны	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	01.03
72		23	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар.Пионербол ойыны	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	02
73		24	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар.Қарама қарсы тұрып секіріп ойнау	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	03
74		25	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар.Екі адамдық секіріп ойнау	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	08
75		26	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар.Допты торға тастау	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	09
76		27	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар.Допты торға тастау	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	10
77		28	Командалық ойындардағы тактика және стратегия.Баскетбол ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	15

78		29	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	16	
79		30	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	17	
IV-тоқсан							
29-сағат							
80	7-бөлім – Ойын арқылы әлеуметтік дағдыларды дамыту. 14 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	3.1.6.1 - оқитудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	29	
81		2	Қауіпсіздік ережесі Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рөлдерді анықтау және көрсету	1	30	
82		3	Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рөлдерді анықтау және көрсету	1	31	
83		4	Жарыс элементтері бар ойындар. Футбол ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	05.04	
84		5	Жарыс элементтері бар ойындар. Футбол ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	06	
85		6	Жарыс элементтері бар ойындар. Футбол ойыны	3.2.4.1 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1	07	
86		7	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Қақпаға тұру	3.2.4.1 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1	12	
87		8	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Қақпаға тұру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	13	
88		9	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Қақпаға тұру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	14	
89		10	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Дөңгі ауада тебу әдісі	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	19	
90		11	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Дөңгі ауада тебу әдісі	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	20	
91		12	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Бір-біріне пас беру	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	21	
92		13	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Бір-біріне пас беру	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	26	
93		14	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Командалық футбол ойыны	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	27	

94	8-бөлім – Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты 15 сағат	15	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Эстафета 4x60 м	3.3.4.1 - денсаудықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	28	
95		16	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бір біріне қармап қарсы тұрып секіру	3.1.6.1 - оқығудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	03.05	
96		17	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Арқан тарту	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	04	
97		18	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Еркін жүгіру әдісі	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	05	
98		19	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Жүру арнаулы жылдамдықты анықтау	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	10	
99		20	Жүгіру және оның түрлері. 30 м жүгіру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	11	
100		21	Жүгіру және оның түрлері. 3x10 м жүгіру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	12	
101		22	Жүгіру және оның түрлері. Орта қашықтыққа жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	17	
102		23	Жүгіру және оның түрлері. Орта қашықтыққа жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	18	
103		24	Ұзындыққа және биіктікке секіру. Бір орыннан қызындыққа секіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	19	
104		25	Ұзындыққа және биіктікке секіру. Бір орыннан қызындыққа секіру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	24	
105		26	Ұзындыққа және биіктікке секіру. Биіктікке секіру әдісін түсіндіру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	25	
106		27	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Эстафета 4x60 м	3.3.4.1 - денсаудықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	26	
107		28	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Еркін жүгіру әдісі	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	31	
108		29	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Эстафета 4x60 м	3.3.4.1 - денсаудықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		

**2022-2023 ОҚУ ЖЫЛЫНА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 7СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са- бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Есеп- тулер
1-тоқсан 25 сағат							
1-Бөлім. Дактыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту (12 сағат)							
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- көтерлерді анықтай білу	1	02.09	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- көтерлерді анықтай білу	1	05	
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- көтерлерді анықтай білу	1	07	
4		4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	09	
5		5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 400 метрге жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	12	
6		6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800 метрге жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	14	
7		7	Секіру және оның түрлері Бір орынтан ұзындыққа секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	16	
8		8	Секіру және оның түрлері Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	19	
9		9	Секіру және оның түрлері Біліктікке секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	21	
10		10	Әр түрлі снарядтарды дақтыру 150 г кіші допты нысанаға дақтыру	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл- қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және ікемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс	1	23	

11		11	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	лағдыларын жетілдіру 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс лағдыларын жетілдіру	1	26	
12		12	Эстафеталық жүгірулі түрлендіру Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс лағдыларын жетілдіру	1	28	
2-Бөлім. Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері 12 сағат							
13		13	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері ОҚН	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс лағдыларын жетілдіру	1	30	
14		14	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі лағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	03.10	
15		15	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып жүру	7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	05	
16		16	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	07	
17		17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	10	
18		18	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	12	
19		19	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	14	
20		20	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	17	
23		21	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Тосқауыл қою	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	19	
24		22	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	21	

4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(4 сағат)							
25		23	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	24	*4-Тарау: +4 сағат
26		24	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	26	
27		25	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	28	
2-тоқсан 24 сағат							
3-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар (16 сағат)							
28		1	Қауіпсіздік техникасы. Сантағы жаттығулар ӨҚН.Өндірістік апаттар және зұлзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-көтерлерді анықтай білу	1	07.11	
29		2	Қауіпсіздік техникасы. Сантағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨҚН.Өндірістік апаттар және зұлзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-көтерлерді анықтай білу	1	09	
30		3	Қауіпсіздік техникасы. Сантағы жаттығулар . Топпен қозғалыстарӨҚН.Өсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-көтерлерді анықтай білу	1	11	
31		4	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	14	
32		5	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	16	
33		6	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	18	
34		7	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық бөренеде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	21	
35		8	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	23	
36		9	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарты білу	1	25	

			кіші атта 120 см биіктікке секіру			
37		10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық сырықта жаттығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	28
38		11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері (Гимнастикалық сырықта жаттығулар орындау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	30
39		12	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық сырықта бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	02.12
40		13	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	05
41		14	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	07
42		15	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	09
43		16	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	12
44		17	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	14
45-46		18-19	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	16.19
47		20	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	21
48		21-22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	23.26
49		23-24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	28.30

3-ТОҚСАН 30 САҒАТ

5-бөлім. Кросс, гимнастика дағдылығы* (12 сағат)

50		1	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері ӨҚН.Осері мықты улы заттардан қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	09.01	
51		2	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	11	
52		3	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	13	
53		4	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	16	
54		5	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	18	
55		6	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	20	
56		7	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	23	
57		8	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	25	

58	9	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м кедергілер арқылы жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	27	
59	10	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілер арқылы жүгіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	30	
60	11	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м жылдамдыққа жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	01.02	
61	12	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілерден секіру арқылы жүрек қағысын тексеру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	03	
6-бөлім. Шығарман және команда құруға арналған ойындар 18 сағат						
62	13	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтап білу	1	06	
63	14	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	08	
64	15	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	10	
65	16	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтап білу	1	13	
66	17	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	15	
67	18	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	17	
68	19	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	20	
69	20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	22	

70		21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	24	
71		22	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	27	
72		23	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	01.03	
73		24	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	03	
74		25	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	06	06.03 мерекеге байланысты
75		26	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	08	08.03 күнге кіріктірілді
76		27	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	10	
77		28	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	13	
78		29-30	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	2	15.17	

4-тоқсан 29 сағат

7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуі дамыту (15 сағат)

79		1	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі дөпті қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ережелері ӨҚНЖара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	27.	
80		2	Ойын кезіндегі дөпті қолдану әдісін орындау Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚНЖара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	29	

81		3	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	31	
82		4	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	03.04	
83		5	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдалоту тәсілдері ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	05	
84		6	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты баспен ұру түрлері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	07	
85		7	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аяға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	10	
86		8-9	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	2	12-14	
87		10	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	17	
88		11	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты қақпаға бағыттау	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	18	
89		12	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	21	
90		13-14	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	2	24-24	
91		15	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	28	
92		16	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу. Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	01	

93		17-18	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	2	03-05.05	
8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылыбелсендімірсазтынықалыптастыру (10 сағат)							
94		19	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	08	
95		20-21	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	2	10	
96		22	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуларыЭстафета 4x60 м ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	12	
97		23	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары1000 м жүгіру	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	15	
98		24	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуларыҰзақ қашықтыққа жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	17	
99		25	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіруБір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	3	19-22	
4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(2 сағат)							
100		26-27	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.3.1 Қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	2	24-26	*4-Тарау: +2 сағат
101		28-29	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	2	29-31	

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 8СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескер- тулер
			1-тоқсан 25 сағат							
1-Бөлім. Лақтыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту(12 сағат)										
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	8.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	01	09			
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	8.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	05				
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	8.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	06				
4		4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	8.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	08				
5		5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 400 метрге жүгіру	8.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	12				
6		6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800 метрге жүгіру	8.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	13				
7		7	Секіру және оның түрлері Бір орыннан ұзындыққа секіру	8.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	15				
8		8	Секіру және оның түрлері Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	8.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	19				
9		9	Секіру және оның түрлері Биіктікке секіру	8.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	20				
10		10	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	8.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл- қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және	1	22				

				ікемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру							
11		11	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және ікемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	26					
12		12	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Эстафета 4x60 м	8.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және ікемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	27					
2-Бөлім. Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері 10 сағат											
13		13	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері ОҚН	8.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және ікемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	29					
14		14	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Донсыз және доппен қозғалыстар	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	03	10				
15		15	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып жүру	8.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бұлама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	04					
16		16	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	8.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	06					
17		17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	8.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	10					
18		18	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	8.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	11					
19		19	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	8.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	13					
20		20	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	8.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	17					
21		21	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	8.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	18					

22		22	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	8.2.1. Өзгермені жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	20					
4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)											
23		23	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	8.2.5.1. Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	24					*4- Тарау: +3 сағат
24		24	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	8.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	25					
25		25	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	8.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	27					
2-тоқсан 24 сағат											
3-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар (16 сағат)											
26		1	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар ӨҚН.Өндірістік апаттар және зияла апаттар	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-кәтерлерді анықтай білу	1	07	11				
27		2	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨҚН.Өндірістік апаттар және зияла апаттар	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-кәтерлерді анықтай білу	1	08					
28		3	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар Топпен қозғалыстарӨҚН.Өсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-кәтерлерді анықтай білу	1	10					
29		4	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау	8.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	14					
30		5	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау	8.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	15					
31		6	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау	8.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	17					
32		7	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық бөренеле жаттығулар орындау	8.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	21					
33		8	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын	8.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және	1	22					

			жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	композициялық идеяларын құру және бағалай білу							
34		9	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	8.1.4.1 Қиымал-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	24					
35		10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау	8.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	28					
36		11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері (Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау	8.1.4.1 Қиымал-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	29					
37		12	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық сырықта бағалау	8.2.2.1 Қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	01.12	Кіріктірілді				
38		13	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеле бағалау	8.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	05					
39		14	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	8.2.2.1 Қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	06					
40		15	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеле бағалау	8.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	08					
41		16	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	8.2.2.1 Қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	12					
4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (8 сағат)											
42		17	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	8.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	13					
43		18	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	8.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	15					
44		19	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	8.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	19					
45		20	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	8.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	20					
46		21	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	8.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді	1	22					

				талқылау және бейімдей білу							
47		22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғытқұмалақ ойыны	8.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетулі талқылау және бейімдей білу	1	26					
48		23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғытқұмалақ ойыны	8.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетулі талқылау және бейімдей білу	1	27					
49		24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғытқұмалақ ойыны	8.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетулі талқылау және бейімдей білу	1	29					
3-ТОҚСАН											
30 САҒАТ											
5-бағым. Кросс, гимнастика- дайындығы* (12 сағат)											
50		1	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері ӨҚН.Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	8.3.4.1 Денсаудықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатер-дерді анықтай білу	1	09.01					
51		2	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістеріТамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтауӨҚНЖара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету.	1	10					
52		3	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістеріТамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтауӨҚНЖара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.4.1 Денсаудықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатер-дерді анықтай білу	1	12					
53		4	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері.Қыздырылу, қалыпқа келу техникасыӨҚНЖара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету.		16					
54		5	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Қыздырылу, қалыпқа келу техникасы	8.3.1.1 Өзі денсаудығына салуатты өмір салтының тиісетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	17					
55		6	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	8.1.4.1Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	19					

56		7	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіртпемен секіру	8.3.1.1 Өзі денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	23				
57		8	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіртпемен секіру	8.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	24				
58		9	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м кедергілер арқылы жүгіру	8.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	26				
59		10	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілер арқылы жүгіру	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	30				
60		11	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м жылдамдықпен жүгіру	8.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	31				
61		12	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілерден секіру арқылы жүрек қағысын тексеру	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	02. 02				
62		13	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойын ережелері	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	06				
63		14	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	8.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	07				
64		15	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	8.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	09				
65		16	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	13				
66		17	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	8.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	14				
67		18	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	8.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	16				

68		19	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	20				
69		20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	21				
70		21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	8.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	23				
71		22	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	27				
72		23	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	28				
73		24	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	8.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	02.03				
74		25	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	8.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	06				
75		26	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	8.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	07				
76		27	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	8.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	09				
77		28	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	8.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	13				
78		29	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	14				
79		30	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	16				
4-тоқсан 29 сағат										
7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуі дамыту (12 сағат)										
80		1	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ережелері ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	27				

[illegible]

8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру (12 сағат)										
92		13	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 60 м жүгіру	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	24				
93		14	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 200 м жүгіру	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	25				
94		15	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 400 м жүгіру	8.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	27				
95		16	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары.Эстафета 4x60 м ойыны	8.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	01-05				
96		17	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары.1000 м жүгіру	8.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	02				
97		18	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары.Ұзақ қашықтыққа жүгіру	8.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүктемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	04				
98		19	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру.Бір орыннан ұзындыққа секіру	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	08				
99		20	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру.Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	09				
100		21	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру.Биіктікке секіру әдістері	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	11				
101		22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	15				
102		23	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	16				
103		24	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	8.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	18				
4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(5 сағат)										
104		25	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	8.2.3.1 Қолабыл оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	22				

105		26	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	8.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	23				
106		27	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	8.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойлау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуін талқылау және бейімдей білу	1	25				
107		28	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	8.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	29				
108		29	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	8.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	30				