

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 7 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН  
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
1	<b>1-Бөлім. Лақтыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту(15 сағат)</b>	Қауіпсіздік ережесі. <b>Қысқа қашықтыққа жүгіру</b> 30 метрге жүгіру <b>ӨҚН.</b> Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
2		Қауіпсіздік ережесі. <b>Қысқа қашықтыққа жүгіру</b> 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру <b>ӨҚН.</b> Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
3		Қауіпсіздік ережесі. <b>Қысқа қашықтыққа жүгіру</b> 60 метрге жүгіру <b>ӨҚН.</b> Орман және дала өрті алдын алу	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
4		<b>Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру</b> 200 метрге жүгіру <b>ӨҚН.</b> 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		
5		<b>Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру</b> 400 метрге жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
6		<b>Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру</b> 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		
7		<b>Секіру және оның түрлері</b> Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1		
8		<b>Секіру және оның түрлері</b> Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1		
9		<b>Секіру және оның түрлері</b> Биіктікке секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1		
10		<b>Әр түрлі снарядтарды лақтыру</b> 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс	1		

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

22		<b>Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту</b> Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
23		<b>Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту</b> Баскетбол. Тосқауыл қою	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
24		<b>Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту</b> Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
25	<b>3- бөлім . Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)</b>	<b>Зияткерлік ойындар</b> Дойбы ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
26		<b>Зияткерлік ойындар</b> Шахмат ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1		
27		<b>Зияткерлік ойындар</b> Шахмат ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
28	<b>4-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар (12 сағат)</b>	Қауіпсіздік техникасы. <b>Саптағы жаттығулар ӨҚН.</b> Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
29		Қауіпсіздік техникасы. <b>Саптағы жаттығулар.</b> Бір орындағы қозғалыстар <b>ӨҚН.</b> Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
30		Қауіпсіздік техникасы. <b>Саптағы жаттығулар .</b> Топпен қозғалыстар <b>ӨҚН.</b> Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
31		<b>Акробатикалық элемент кешендері</b> Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
32		<b>Акробатикалық элемент кешендері</b> Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1		
33		<b>Акробатикалық элемент кешендері</b> Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		

34		<b>Акробатикалық элемент кешендері</b> Гимнастикалық бөренеді жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
35		<b>Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері</b> 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		
36		<b>Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері</b> Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
37		<b>Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері</b> Гимнастикалық сырықта жаттығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1		
38		<b>Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері</b> (Гимнастикалық сырықта жаттығулар орындау)	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
39		<b>Презентация жасау және топтағы бағалау процесі</b> Гимнастикалық сырықта бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
40		<b>Презентация жасау және топтағы бағалау процесі</b> Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
41		<b>Презентация жасау және топтағы бағалау процесі</b> Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
42		<b>Презентация жасау және топтағы бағалау процесі</b> Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
43		<b>Презентация жасау және топтағы бағалау процесі</b> Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
44	<b>5 -бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (2 сағат)</b>	<b>Қазақтың ұлттық ойындары</b> (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		
45		<b>Қазақтың ұлттық ойындары</b> Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1		
46		Қауіпсіздік техникасы. <b>Жаттығуды жүзеге асыру үшін</b>	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатер-	1		

	<b>6-бөлім. Кросс, гимнастика дайындығы* (12 сағат)</b>	<b>денені қалпына келтіру әдістері</b> <b>ӨҚН.</b> Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	лерді анықтай білу			
47		<b>Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері</b> Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау <b>ӨҚН</b> 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			
48		<b>Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері</b> Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау <b>ӨҚН</b> 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			
49		<b>Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері.</b> Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы <b>ӨҚН</b> 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			
50		<b>Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері</b> Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
51		<b>Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері</b> Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
52		<b>Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері</b> Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
53		<b>Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері</b> Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
54		<b>Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар</b> 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		
55		<b>Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар</b> 30 м кедергілер арқылы жүгіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1		

56		<b>Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар</b> 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		
57		<b>Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар</b> 30 м кедергілерден секіру арқылы жүрек қағысын тексеру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1		
58	<b>7-бөлім. Шытырман және команда құруға арналған ойындар 18 сағат</b>	<b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
59		<b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
60		<b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
61		<b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
62		<b>Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.</b> Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
63		<b>Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	7.2.8.1Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1		
64		<b>Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
65		<b>Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1		
66		<b>Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру.</b> Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
67		<b>Баламалы ойын жағдайын құру</b> Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		

68		<b>Баламалы ойын жағдайын құру</b> Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1		
69		<b>Баламалы ойын жағдайын құру</b> Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
70		<b>Баламалы ойын жағдайын құру</b> Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1		
71		<b>Топтағы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
72		<b>Топтағы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1		
73		<b>Топтағы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
74		<b>Топтағы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1		
75		<b>Топтағы шытырман ойындар</b> Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
76	<b>8-бөлім . Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (12 сағат)</b>	Қауіпсіздік техникасы. <b>Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ержелері ӨҚН</b> 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		
77		<b>Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол.</b> Алаңдағы қозғалыстар <b>ӨҚН</b> 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		
78		<b>Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол.</b> <b>Қақпашының ролі. ӨҚН</b> Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
79		<b>Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын</b>	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің	1		

		дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері <b>ӨҚН</b> Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	балама жолдарын ұсыну			
80		<b>Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту</b> . Футбол. Допты баспен ұру түрлері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
81		<b>Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту</b> . Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	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		
82		<b>Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Шабуылда ойнау техникасы</b>	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
83		<b>Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты қақпаға бағыттау</b>	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
84		<b>Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық.Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу</b>	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
85		<b>Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу</b> Футбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
86		<b>Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу</b> Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
87		<b>Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу.</b> Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
88	9-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру (12 сағат)	<b>Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН.</b> 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
89		<b>Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН.</b> 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
90		<b>Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН.</b> 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
91		<b>Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары</b> Эстафета 4x60 м ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		



92		Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары 1000 м жүгіру	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
93		Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары Ұзақ 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		
94		Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
95		Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
96		Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Биіктікке секіру әдістері	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
97		Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
98		Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
99		Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
<b>10-бөлім . Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)</b>						
100	<b>10-бөлім . Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)</b>	<b>Қазақтың ұлттық ойындары</b> Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.3.1 Қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1		
101		<b>Қазақтың ұлттық ойындары</b> Тоғызқұмалақ ойыны	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		
102		<b>Зияткерлік ойындар</b> Дойбы ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1		

