



Келісуші
Оқы ісі орындаушы
Т. Есетбаев
« 11 » 01 2024

ӘБ отпруденциал қағазы
Хаттама № 1
ҚБ бергендігі: Үлгі № М
« 11 » 01 2024

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы

№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСПАРЫ

Сынып: 9 *А*

Мұғалім: *Үлгіш Д.*

Сабақ: дене шынықтыру

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН ҰСЫНЫЛҚА АРНАЛҒАН
КҮНТӘБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі алғашына 3 сағат, оқу жылына 102сағатты құрайды

| № р/с | Ауыспалы тақырыптар | Са бағ М | Сабактардың тақырыптары | Оқудың мақсаттары | Сағат саны | Мерзімі | | | | Еже туд |
|---|---------------------|----------|---|---|------------|---------|---|-------|-------|---------|
| | | | | | | А | Ә | Б | В | |
| 1-февраль, Жүйтүр, септір, дақтыру техникасымен жетілдіру (12 сағат) | | | | | | | | | | |
| 1-тоқсан 24 сағат | | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | Құпиялық ережесі Спириттік жүтірді жетілдіру ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан туындайтын алпаттар | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті еурдені мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | | | | | |
| 2 | | 2 | Спириттік жүтірді жетілдіру (60 м жүтірді) ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан туындайтын алпаттар | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті еурдені мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | | | 1.09 | 1.09 | |
| 3 | | 3 | Жүйтүр төзімділік даярдысын жақсарту (4x10 м жүтірді/ӨҚНД) адродинамикалық алпаттар | 9.3.3.1 Түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсінідіру және сипаттау; | 1 | | | 1.09 | 1.09 | |
| 4 | | 4 | Жүйтүр төзімділік даярдысын жақсарту (200 м жүтірді)ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан туындайтын алпаттар | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арғаға қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | 1.09 | 1.09 | |
| 5 | | 5 | Жүйтүр төзімділік даярдысын жақсарту (400м жүтірді) | 9.3.3.1 түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсінідіру және сипаттау; | 1 | | | 11.09 | 11.09 | |
| 6 | | 6 | Жүйтүр төзімділік даярдысын жақсарту (сетаферта 4x60 жүтірді) | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арғаға қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | 12.09 | 12.09 | |
| 7 | | 7 | Секірудің түрлерімен түсінідіру (Ұзындыққа бір орыннан секіру) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | 10.09 | 10.09 | |
| 8 | | 8 | Секірудің түрлерімен түсінідіру (Ұзындыққа жүтірді екінің секіру) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | 10.09 | 10.09 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|---|---|--|------|------|--|
| 9 | Даяттырууды жетилдирүүгө арналган жаттыгуулар курастыруу (150 г киши допты пайдаланбастан даяттыруу) | 9 | Даяттырууды жетилдирүүгө арналган жаттыгуулар курастыруу (150 г киши допты пайдаланбастан даяттыруу) | 9.1.1.1 үзгөн ачуумданы арналы спорттык кимил аркелтеринин даялтиги баылууды және үйлесимдигин даялтууга арналган кимил-континесты салыштыруу | 1 | | 2005 | 2609 | |
| 10 | Даяттырууды жетилдирүүгө арналган жаттыгуулар курастыруу (150 г киши допты пайдаланбастан даяттыруу) | 10 | Даяттырууды жетилдирүүгө арналган жаттыгуулар курастыруу (150 г киши допты пайдаланбастан даяттыруу) | 9.1.1.1 үзгөн ачуумданы арналы спорттык кимил аркелтеринин даялтиги баылууды және үйлесимдигин даялтууга арналган кимил-континесты салыштыруу | 1 | | 2205 | 2205 | |
| 11 | Жүтүрү эстифетасын өткүзү жолдарын курастыруу Эстифеталык тапкы берүү техникасы) | 11 | Жүтүрү эстифетасын өткүзү жолдарын курастыруу Эстифеталык тапкы берүү техникасы) | 9.3.5.1 баска алаштардын дене жаттыгууларынын тажрибелерин баытууга арналган даялдардын баалай билүү | 1 | | 2609 | 2805 | |
| 12 | Жүтүрү эстифетасын өткүзү жолдарын курастыруу (эстифетала жүтүрү 4x60 м) | 12 | Жүтүрү эстифетасын өткүзү жолдарын курастыруу (эстифетала жүтүрү 4x60 м) | 9.3.5.1 баска алаштардын дене жаттыгууларынын тажрибелерин баытууга арналган даялдардын баалай билүү | 1 | | 2809 | 2909 | |

3-бөлүм Спорт оюмдары арналы биринчел жүшүсө 12 өөлүк

| | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|--|---|--|-------|-------|--|
| 13 | Ойынтехникасы (Футбол. Ойун ережелеринен еске түсүрүү) | 13 | Ойынтехникасы (Футбол. Ойун ережелеринен еске түсүрүү) | 9.1.1.1 үзгөн ачуумданы арналы спорттык кимил аркелтеринин даялтиги баылууды және үйлесимдигин даялтууга арналган кимил-континесты салыштыруу. | 1 | | 2905 | 2909 | |
| 14 | Ойынтехникасы (Футбол. Корпанаста ойнуу) | 14 | Ойынтехникасы (Футбол. Корпанаста ойнуу) | 9.1.3.1 арналы спорттык техникаларды орындау келтирет даялдар мен реттиктеги түрлендире билүү. | 1 | | 2.10 | 2.10 | |
| 15 | Ойынтехникасы (Футбол. шабуулда ойнуу) | 15 | Ойынтехникасы (Футбол. шабуулда ойнуу) | 9.2.4.1 дене жаттыгуулары аасымданы те-аркелтерди оюндайландыруу және баалаа түрлерин кырууга кажет ережелер мен кырымдылык табуларди баалау және салыштыраа билүү | 1 | | 4.10 | 4.10 | |
| 16 | Ойынтехникасы (Футбол. Допты ойышымен алаасу) | 16 | Ойынтехникасы (Футбол. Допты ойышымен алаасу) | 9.1.1.1 үзгөн ачуумданы арналы спорттык кимил аркелтеринин даялтиги баылууды және үйлесимдигин даялтууга арналган кимил-континесты салыштыруу. | 1 | | 6.10 | 6.10 | |
| 17 | Ойынтехникасы (Футбол. Допты какалаа тебуу) | 17 | Ойынтехникасы (Футбол. Допты какалаа тебуу) | 9.1.3.1 арналы спорттык техникаларды орындау келтирет даялдар мен реттиктеги түрлендире билүү. | 1 | | 9.10 | 9.10 | |
| 18 | Ойынтехникасы арналы спорттык кимил аркелтер. (Футбол. Алып доптын тебуу) | 18 | Ойынтехникасы арналы спорттык кимил аркелтер. (Футбол. Алып доптын тебуу) | 9.1.2.1 кимил-континесты комбинаштардын және олардын кербір дене жаттыгууларындагы реттиктеги жетилдикте техникалык денгелде негиздеу және колданаа билүү. | 1 | | 11.10 | 11.10 | |
| 19 | Ойынтехникасы арналы спорттык кимил аркелтер (Футбол. Допты игерүү аялди) | 19 | Ойынтехникасы арналы спорттык кимил аркелтер (Футбол. Допты игерүү аялди) | 9.1.5.1 кел ачуумданы дене жаттыгууларынын түрлү тактикаларын, стратегияларын және композициялык идеяларын кыруу, таалау және салыштыраа билүү | 1 | | 13.10 | 13.10 | |

| | | | | | | | | | |
|----|----|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 31 | 4 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Живактушты жаттығуларды орындау) | 9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | | |
| 32 | 5 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық көрмеде жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың алдың қалпына келтіру тиімділігін бағалау. | 1 | | | | | |
| 33 | 6 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық сырлықта жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | | |
| 34 | 7 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу. | 1 | | | | | |
| 35 | 8 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу. | 1 | | | | | |
| 36 | 9 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындау реті) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу. | 1 | | | | | |
| 37 | 10 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Төсеушіге орындалатын жаттығулар жасау) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу. | 1 | | | | | |
| 38 | 11 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау. | 1 | | | | | |
| 39 | 12 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну | 1 | | | | | |
| 40 | 13 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау. | 1 | | | | | |
| 41 | 14 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (фасшкәоб) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну | 1 | | | | | |
| 42 | 15 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау. | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|---|--|--|-------|-------|-----------------|
| 43 | 16 | Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін құру және бағалау (физикоб) | 9.2.5.1 өтілін және өлеңдерді шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны меншуді қарапайым бағалау жолдарын ұсыну | 1 | | | | | |
| 4-бөлім Қызылтың ұлттық және халық ойындары (2 сағат) | | | | | | | | | |
| 44 | 17 | Халықаралықойындар (шахмат ойыны) | 9.1.5.1 басқаларды респектпен қарастыру, өзара баулау және бір-біріне қолдау білдіру, өзара баулау білуді | 1 | | | | | 4-Тару: 6-сағат |
| 45 | 18 | Халықаралықойындар (өзбей ойыны) | 9.2.7.1 жерге кетіске әділ ойыну, өспірістің және ыңымықтыққа жетілуінің міндет-сұлық көрсетуін талдай білу; | 1 | | | | | |
| 46 | 1 | <i>Қызылтың өреселі</i> Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсіз жаттығуларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті етудің мәселелерін, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мүмкін сипаттай білу; | 1 | | | 27.02 | 28.02 | |
| 47 | 2 | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсіз жаттығуларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арналы қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | | 29.02 | 29.02 |
| 48 | 3 | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсіз жаттығуларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арналы қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | | 5.03 | 7.03 |
| 3-ТОҚСАН 30 САҒАТ | | | | | | | | | |
| 5-бөлім "Тимнастық/кросс/коньки дайыншығы (15 сағат) | | | | | | | | | |
| 49 | 4 | Қушты, төлмәлікті жансауру жаттығулар жинағы (Қыздыру, қалыңа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсіз жаттығуларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.1.1 сабақтағы өмір сапаның денсаулыққа тигізетін әсерін жанғабыстан үлгісімен көрсету; | 1 | | | | 10.03 | 10.03 |
| 50 | 5 | Қушты, төлмәлікті жансауру жаттығулар жинағы (Қыздыру, қалыңа | 9.1.4.1 қымыз-қолпақты сапалы орындау келісетін өтілін және өлеңдерді білетіндіктерін бағалай білу | 1 | | | 12.03 | 12.03 | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----|--|---|---|--|-------|-------|--|
| | | | 6 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Дыбымқалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты арттыру) | 9.1.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиісетін әсерін жақсартып үлгісімен көрсету; | 1 | | | | |
| | | | 7 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиеттерінің компоненттері | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 15.01 | 17.01 | |
| | | | 8 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыңса келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.3.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиісетін әсерін жақсартып үлгісімен көрсету; | 1 | | 19.01 | 19.01 | |
| | | | 9 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыңса келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 21.01 | 21.01 | |
| | | | 10 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыңса келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; | 1 | | 25.01 | 29.01 | |
| | | | 11 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары) | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғаш тиісетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау | 1 | | 26.01 | 26.01 | |
| | | | 12 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дабылдық және арнайы жаттығулар) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; | 1 | | 29.01 | 29.01 | |

6-бөлім. Қомаңда құрудың негіздері (15 сағат)

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----|--|--|---|--|-------|-------|--|
| | | | 13 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері) | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | | 14 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Денсаулықта қолданыстар) | 9.2.2.1 қолбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | | 15 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Достық ойыншыға беру дәлізі) | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | | 16 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол ойында әрекеттестік) | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұрғындағы рөлдерді бағалау және белгілей білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |

| | | | | | | | | |
|----|----|---|--|---|-------|-------|--|--|
| 62 | 17 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты саналы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу | 1 | 9,02 | 5,02 | | |
| 63 | 18 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты саналы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу | 1 | 9,02 | 4,02 | | |
| 64 | 19 | Ойын комбинацияны дағдылау (Баскетбол, Дон Беру, допты ойыншыға беру) | 9.2.3.1 қолдағы оқиғаларды ортақсыз қалыптастыру бойынша бірқатар бірліккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу. | 1 | 10,02 | 10,02 | | |
| 65 | 20 | Ойын комбинацияны дағдылау (Баскетбол, Драйвинг, финштар) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпалығын бағалау жолдарын ұсыну. | 1 | 10,02 | 10,02 | | |
| 66 | 21 | Ойын комбинацияны дағдылау (Баскетбол, Допты ойын жүру) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпалығын бағалау жолдарын ұсыну. | 1 | 10,02 | 10,02 | | |
| 67 | 22 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 68 | 23 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 69 | 24 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қозғалыстық қозғалыстар) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 70 | 25 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қозғалыста ойыну дәлістері) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 71 | 26 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 72 | 27 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Екі жақты ойын) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 73 | 28 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу. | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 74 | 29 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау) | 9.2.2.1 қозғалыстық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі бағалау | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 75 | 30 | Ойын кезіндегі қозғалыстық және командалық іс-шаралар (Баскетбол, Екі жақты ойын) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу. | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 76 | 1 | Қауіпсіздік ережелі, Ойын жағдайында допты иелеру техникасы (Баскетбол, Ойын техникасы) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну | 1 | 11,02 | 11,02 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|-------|-------|--|--|--|
| 7 | Ойын жеңілігінде допты игеру техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | Ойын жеңілігінде допты игеру техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.1.1 үзген ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерін дәлдігі бағаланды және үйлестімділігі дәлдігіне арналған қимыл-қозғалысты салыстыру | 1 | 16.04 | 16.04 | | | |
| 3 | Ойын жеңілігінде бағыт-бағдар бағамын жетілдіру (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | Ойын жеңілігінде бағыт-бағдар бағамын жетілдіру (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде жетілдеу және қолдана білу. | 1 | 16.03 | 16.03 | | | |
| 4-тоқсан 24 сағат | | | | | | | | | |
| 7-бағыт Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді қоғамдық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат) | | | | | | | | | |
| 4 | Ойын жеңілігінде бағыт-бағдар бағамын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | Ойын жеңілігінде бағыт-бағдар бағамын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде жетілдеу және қолдана білу. | 1 | 1.04 | 1.04 | | | |
| 5 | Ойын жеңілігінде бағыт-бағдар бағамын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) | Ойын жеңілігінде бағыт-бағдар бағамын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) | 9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағам түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білуді және салыстыра білу | 1 | 3.04 | 3.04 | | | |
| 6 | Ойын жеңілігінде бағыт-бағдар бағамын жетілдіру (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | Ойын жеңілігінде бағыт-бағдар бағамын жетілдіру (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағам түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білуді және салыстыра білу | 1 | 5.04 | 5.04 | | | |
| 7 | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу | 1 | 8.04 | 8.04 | | | |
| 8 | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу | 1 | 10.04 | 10.04 | | | |
| 9 | Топта ойын-сауық ойындарын оқу (Волейбол, қорғалыста ойыну) | Топта ойын-сауық ойындарын оқу (Волейбол, қорғалыста ойыну) | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағалау және бағалай білу: | 1 | 12.04 | 12.04 | | | |
| 10 | Топта ойын-сауық ойындарын оқу (Волейбол, шабуылда ойыну) | Топта ойын-сауық ойындарын оқу (Волейбол, шабуылда ойыну) | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігінен байланысты қимылдарды жетілдіру және қауіп қауіпін білу бағамын бағалау | 1 | 15.04 | 15.04 | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|-------|-------|--|--|
| 11 | Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, тосаулар коо) | 9.2.8.1 Түрлі коум-корнак шеттерден түшкөн ролдерди барлау және белгилей бгу. | 1 | | 17.04 | 17.04 | | |
| 12 | Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, ет жарты ойын) | 9.1.6.1 коум-корнак белгилерден белгилести коумдартуу жерү және жауан кайтпа бгу ардаларын барлау | 1 | | 19.04 | 19.04 | | |

8-сентябрь Корнак белгилерди агуулуу аягуулуу және фетер (12 саат)

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|-------|-------|--|--|
| 13 | Әртүрлү бгулуу еттерди коумуу кертүү жартуулар жаштыруу кырактаруу. (60 м кытуу) | 9.3.3.1 түрлү дене жартууларын к к кытуу огуулуу, олардын аралы тирбетти асери мен шерттүүлүк аялууен байланышын түшүндүрү және саятты | 1 | | 22.04 | 22.04 | | |
| 14 | Әртүрлү бгулуу еттерди коумуу кертүү жартуулар жаштыруу кырактаруу (схематика кытуу) | 9.3.3.1 түрлү дене жартууларын к к кытуу огуулуу, олардын аралы тирбетти асери мен шерттүүлүк аялууен байланышын түшүндүрү және саятты | 1 | | 24.04 | 24.04 | | |
| 15 | Сталлердик кытуу даралысын дайыруу (200 м кытуу) | 9.1.3.1 арабды спорттуу техникаларды огуулуу кертүүди ардалар мен реттилик түрүндө бгу | 1 | | 26.04 | 26.04 | | |
| 16 | Сталлердик кытуу даралысын дайыруу (400 м кытуу) | 9.1.3.1 арабды спорттуу техникаларды огуулуу кертүүди ардалар мен реттилик түрүндө бгу | 1 | | 28.04 | 28.04 | | |
| 17 | Сендур, аактуу даралысын дайыруу (аюму коумуу аактуу) | 9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шартыраштык кылууларын барлау және талаш бгу, оны агуудан карапайым байлау жолдарын агуу | 1 | | 3.05 | 3.05 | | |
| 18 | Сендур, аактуу даралысын дайыруу (аюму коумуу аактуу) | 9.3.4.1 аягуулуу коумуу күрөтү шерттерди, техника кылууларын, аягуулуу коумуу кертүү түрүндө кылуу кытуу-кертүү төмөндөгүдө түшүрү және кылуу саятты бгу | 1 | | 6.05 | 6.05 | | |
| 19 | Сендур, аактуу даралысын дайыруу (аюму коумуу аактуу) | 9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шартыраштык кылууларын барлау және талаш бгу, оны агуудан карапайым байлау жолдарын агуу | 1 | | 8.05 | 8.05 | | |
| 20 | Сендур, аактуу даралысын дайыруу (аюму коумуу аактуу) | 9.3.4.1 аягуулуу коумуу күрөтү шерттерди, техника кылууларын, аягуулуу коумуу кертүү түрүндө кылуу кытуу-кертүү төмөндөгүдө түшүрү және кылуу саятты бгу | 1 | | 10.05 | 10.05 | | |
| 21 | Сендур, аактуу даралысын дайыруу (бир огуулуу күрөтү коумуу) | 9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шартыраштык кылууларын барлау және талаш бгу, оны агуудан карапайым байлау жолдарын агуу | 1 | | 13.05 | 13.05 | | |
| 22 | Корнак кылуу аягуулуу аягуулуу шарты (1000 м кытуу) | 9.3.1.1 сагуулуу өлүр сагуулуу аягуулуу тирбетти асери аягуулуу аягуулуу аягуулуу | 1 | | 15.05 | 15.05 | | |
| 23 | Корнак кылуу аягуулуу аягуулуу шарты (схематика кытуу-4x60) | 9.3.1.1 сагуулуу өлүр сагуулуу аягуулуу тирбетти асери аягуулуу аягуулуу аягуулуу | 1 | | 17.05 | 17.05 | | |
| 24 | Корнак кылуу аягуулуу аягуулуу шарты (схематика кытуу-4x60) | 9.3.1.1 сагуулуу өлүр сагуулуу аягуулуу тирбетти асери аягуулуу аягуулуу аягуулуу | 1 | | 20.05 | 20.05 | | |

4-баули Қолданылған дерлік және тапсырыс берілген (3 баули)

| | | | | | | | | |
|-----|----|--|---|--|-------------|--|--|-------------------|
| 100 | 25 | Экспертлік комиссиялар (аспект арты мен бес тас ойыны) | 1 | | | | | *4-Тарап +3 сәтте |
| 101 | 26 | Экспертлік комиссиялар (аспект арты мен бес тас ойыны) | 1 | | 21.06/22.06 | | | |
| 102 | 27 | Экспертлік комиссиялар (аспект арты мен бес тас ойыны) | 1 | | 24.06/24.06 | | | |



Келісетін
Оқу ісі орынбасары 
Т. Бағдатова
« 21 » 01 2023 ж.

Әлеуметтік педагогика кафедрасы
Хаттаманың № 2
216 жетекшісі: Уәлихан М.
« 21 » 01 2023 ж. 

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы

№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСПАРЫ

Сынып: 9 а

Мұғалім: Мұшарифов С.

Сабақ: дене шынықтыру

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН ҰСЫНЫЛҚА АРНАЛҒАН
КҮНТӘБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі алғашына 3 сағат, оқу жылына 102сағатты құрайды

| № р/с | Ауыспалы тақырыптар | Са бақ № | Сабактардың тақырыптары | Оқудың мақсаттары | Сағат саны | Мерзімі | | | | Еже түлі |
|--|---------------------|----------|---|--|------------|---------|---|---|---|----------|
| | | | | | | А | Ә | Б | В | |
| 1-февраль, Жүйтүр, сеніру, дәктыру техникасына жетілдіру (12 сағат) | | | | | | | | | | |
| 1-тоқсан 24 сағат | | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | Қурастық ерекшелік Спириттік жүйтүрді жетілдіру ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщайдығын алаптар | 9.3.4.1 денсаулыққа қагысты күресі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізді мүмкін қауіп-қагерді төмендетуді түсіну және мүмкәт сипаттай білу | 1 | | | | | |
| 2 | | 2 | Спириттік жүйтүрді жетілдіру (60 м жүтіру) ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщайдығын алаптар | 9.3.4.1 денсаулыққа қагысты күресі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізді мүмкін қауіп-қагерді төмендетуді түсіну және мүмкәт сипаттай білу | 1 | | | | | |
| 3 | | 3 | Жүйтүр төзімділік дәлғасын жақсарту (4x10 м жүтіру/ӨҚНД-адродинамикалық алаптар | 9.3.3.1 Түрді дене жагытыларын іе жүтінде орындау, олардың арғаа тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсініру және сипаттау; | 1 | | | | | |
| 4 | | 4 | Жүйтүр төзімділік дәлғасын жақсарту (200 м жүтіру)/ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщайдығын алаптар | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жагытыларын құру, түсініру және өткізу, олардың арғаа қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | | | |
| 5 | | 5 | Жүйтүр төзімділік дәлғасын жақсарту (400м жүтіру) | 9.3.3.1 түрді дене жагытыларын іе жүтінде орындау, олардың арғаа тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсініру және сипаттау; | 1 | | | | | |
| 6 | | 6 | Жүйтүр төзімділік дәлғасын жақсарту (сәрафетара 4x60 жүтіру) | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жагытыларын құру, түсініру және өткізу, олардың арғаа қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | | | |
| 7 | | 7 | Секірудің түрлерімен түсініру (Ұзындыққа бір орыннан секіру) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жагытыларын бағалау ретіндегі жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | | |
| 8 | | 8 | Секірудің түрлерімен түсініру (Ұзындыққа жүтірін ескірі секіру) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жагытыларын бағалау ретіндегі жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|----|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 9 | 9 | Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана аластыру) | қолдана білу 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру | 1 | | | | | | |
| 10 | 10 | Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа тақтау) | 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру | 1 | | | | | | |
| 11 | 11 | Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тақты беру техникасы) | 9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярларды бағалай білу | 1 | | | | | | |
| 12 | 12 | Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетала жүгіру 4x60 м) | 9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярларды бағалай білу | 1 | | | | | | |

3-бапты Спорт ойындары арнайы бірлескен жұмыс 12 сәуір

| | | | | | | | | | | |
|----|----|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 13 | 13 | Ойынтезикасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру) | 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру. | 1 | | | | | | |
| 14 | 14 | Ойынтезикасы (Футбол. Корпанақта ойыну) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу. | 1 | | | | | | |
| 15 | 15 | Ойынтезикасы (Футбол. шабуылда ойыну) | 9.2.4.1 дене жаттығулары асауындағы те- арекеттерді оңтайландыру және бағалау түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық таспадарды бағалау және салыстыра білу | 1 | | | | | | |
| 16 | 16 | Ойынтезикасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу) | 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру. | 1 | | | | | | |
| 17 | 17 | Ойынтезикасы (Футбол. Допты қақпала тебу) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу. | 1 | | | | | | |
| 18 | 18 | Ойынтезикасымен тақтақтық аяқалық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы ретсіздікті жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу. | 1 | | | | | | |
| 19 | 19 | Ойынтезикасымен тақтақтық аяқалық әрекеттер (Футбол. Допты игеру аяқалы) | 9.1.5.1 көп ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу | 1 | | | | | | |

2005 2609

2205 2205

2609 2805

2809 2909

2905 2909

2.10 2.10

4.10 4.10

6.10 6.10

9.10 9.10

11.10 11.10

13.10 13.10

| | | | | | | | | | |
|----|----|--|--|---|--|-------|-------|--|--|
| 31 | 4 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Живактушы жаттығуларды орындау) | 9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | 28/11 | 28/11 | | |
| 32 | 5 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық көрсемде жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру; түсіндіру және өткізу, олардың алдың қалпына келтіру тиімділігін бағалау; | 1 | | 22/11 | 22/11 | | |
| 33 | 6 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық сырлықта жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | 24/11 | 28/11 | | |
| 34 | 7 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу; | 1 | | 27/11 | 27/11 | | |
| 35 | 8 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу; | 1 | | 29/11 | 29/11 | | |
| 36 | 9 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындау реті) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу; | 1 | | 1/12 | 1/12 | | |
| 37 | 10 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Төсеушіге орындалатын жаттығулар жасау) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу; | 1 | | 4/12 | 4/12 | | |
| 38 | 11 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | 6/12 | 6/12 | | |
| 39 | 12 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну | 1 | | 7/12 | 2/12 | | |
| 40 | 13 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | 11/12 | 11/12 | | |
| 41 | 14 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (флашмоб) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну | 1 | | 13/12 | 13/12 | | |
| 42 | 15 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | 14/12 | 14/12 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|--|--|-------|-------|-----------------|
| 43 | 16 | Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін құру және бағалау (физикоб) | 9.2.5.1 өтілін және өлеңдерді шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны меншуді қарапайым бағалау жолдарын ұсыну | 1 | | | | | |
| 4-бөлім Қызылтың ұлттық және халық ойындары (2 сағат) | | | | | | | | | |
| 44 | 17 | Халықаралықойындар (шахмат ойыны) | 9.1.5.1 басқаларды респектпен қарастыру, өзін-өзі бағалау, өзін-өзі бағалау, өзін-өзі бағалау | 1 | | | | | 4-Тару: 6 сағат |
| 45 | 18 | Халықаралықойындар (өзбей ойыны) | 9.2.7.1 жерге кетіске әділ ойыну, өспірілетін және ыңымықтыққа жетіліп мінс-сұлық көрсетуді талдай білу; | 1 | | | | | |
| 46 | 1 | Қызылтың өреселі Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсін жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік елудің мәселелерді, техника қауіпсіздігі, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мүмкін сипаттай білу; | 1 | | | 27/12 | 28/12 | |
| 47 | 2 | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсін жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттықтарын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арналы қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | | 29/12 | 29/12 |
| 48 | 3 | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсін жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттықтарын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арналы қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | | 30/12 | 31/12 |
| 3-ТОҚСАН 30 САҒАТ | | | | | | | | | |
| 5-бөлім "Тимнастрел/кросс/коньки дайыншығы (15 сағат) | | | | | | | | | |
| 49 | 4 | Қушты, төлмәлікті жансауру жаттықтар дайыншығы (Қыздыру, қалыңа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсін жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.1.1 сабақтағы өмір сапаның денсаулыққа тигізетін әсерін жансбақтың үлгісімен көрсету; | 1 | | | | 10/01 | 10/01 |
| 50 | 5 | Қушты, төлмәлікті жансауру жаттықтар дайыншығы (Қыздыру, қалыңа | 9.1.4.1 қымыз-қолпымасты сапалы орындау келісетін өтілін және өлеңдерді бағалауының | 1 | | | | 12/01 | 12/01 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|--|---|--|-------|-------|--|
| | | 6 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Дыбымқалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты арттыру) | 9.1.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиіптігін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету; | 1 | | | | |
| | | 7 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиеттерінің компоненттері | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 15.01 | 17.01 | |
| | | 8 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.3.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиіптігін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету; | 1 | | 19.01 | 19.01 | |
| | | 9 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 21.01 | 21.01 | |
| | | 10 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; | 1 | | 25.01 | 29.01 | |
| | | 11 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары) | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғаш тиіптігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау | 1 | | 26.01 | 26.01 | |
| | | 12 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дабылдық және арнайы жаттығулар) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; | 1 | | 29.01 | 29.01 | |

6-бөлім. Қомаққа күрудің техникасы (15 сағат)

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|--|-------|-------|--|
| | | 13 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері) | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағарды төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 14 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Досылдақ ойында қолбасшылар) | 9.2.2.1 қолбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 15 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Досты ойыншыға беру role) | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағарды төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 16 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол ойында әрекеттестік) | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұрғындағы рөлдерді бағалау және бейнелей білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |

| | | | | | | | | |
|----|----|---|--|---|-------|-------|--|--|
| 62 | 17 | Ойын келидегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс) | 9.1.4.1 қиынд-қолғапты сапалы орындау келідегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу | 1 | 9.02 | 5.02 | | |
| 63 | 18 | Ойын келидегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар) | 9.1.4.1 қиынд-қолғапты сапалы орындау келідегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу | 1 | 9.02 | 4.02 | | |
| 64 | 19 | Ойын комбинация дағдыққуру (Баскетбол, Дон Бери, допты ойыншыға беру) | 9.2.3.1 қолғапты оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірліктер әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу. | 1 | 10.02 | 12.02 | | |
| 65 | 20 | Ойын комбинация дағдыққуру (Баскетбол, Драйвинг, финштар) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағана жолдарын ұсыну. | 1 | 10.02 | 10.02 | | |
| 66 | 21 | Ойын комбинация дағдыққуру (Баскетбол, Допты ойын жүру) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағана жолдарын ұсыну. | 1 | 10.02 | 10.02 | | |
| 67 | 22 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 11.02 | 11.02 | | |
| 68 | 23 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 11.02 | 11.02 | | |
| 69 | 24 | Баламалы ойындар құрастыру(Баскетбол, Кошпалық қолғаптар) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 10.02 | 10.02 | | |
| 70 | 25 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қолғапты ойыну дәлістері) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 10.02 | 10.02 | | |
| 71 | 26 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 1.03 | 1.03 | | |
| 72 | 27 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Екі жақты ойын) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 4.03 | 4.03 | | |
| 73 | 28 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу. | 1 | 6.03 | 6.03 | | |
| 74 | 29 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау) | 9.2.2.1 қолғапшылық дағдылар мен қолғап құрамында жұмыс істей білуді бағалау | 1 | 11.04 | 11.04 | | |
| 75 | 30 | Ойын келидегі қолғапшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол, Екі жақты ойын) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу. | 1 | 10.04 | 10.04 | | |
| 76 | 1 | Қауіпсіздік ережелі, Ойын жағдайында допты иеру техникасы (Баскетбол, Ойын техникасы) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну | 1 | 10.04 | 10.04 | | |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|--|---|-------|-------|--|--|
| | | ережелері) ӨКНЖаға мен жармайт алу және басқа да келенісі жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | және мұқият сипаттағы білу: | | | | | |
| 7 | 2 | Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКН Жаспраны денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.1.1 үзген ауқымдағы арнайы спорттық қиын әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қиын-қозғалысты салыстыру | 1 | 16.04 | 16.04 | | |
| 3 | 3 | Ойын кезінде бағыт-бағдар берудің техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.2.1 қиын-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу. | 1 | 16.03 | 16.03 | | |
| | | 4-тоқсан 24 сағат | | | | | | |
| | | 7-бағыт Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді қанағаттандыру іс-әрекеттерге шешу (12 сағат) | | | | | | |
| 4 | 4 | Ойын кезінде бағыт-бағдар берудің техникасы (Волейбол, допты қабылдау түрлері)ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.2.1 қиын-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу. | 1 | 1.04 | 1.04 | | |
| 5 | 5 | Ойын кезінде бағыт-бағдар берудің техникасы (Волейбол, допты қабылдау түрлері) | 9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балаға түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағытау және салыстыра білу | 1 | 3.04 | 3.04 | | |
| 6 | 6 | Ойын кезінде бағыт-бағдар берудің техникасы (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балаға түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағытау және салыстыра білу | 1 | 5.04 | 5.04 | | |
| 7 | 7 | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу | 1 | 8.04 | 8.04 | | |
| 8 | 8 | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу | 1 | 10.04 | 10.04 | | |
| 9 | 9 | Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғалыста ойыну) | 9.2.8.1 түрлі қиын-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағытау және бағындай білу: | 1 | 12.04 | 12.04 | | |
| 10 | 10 | Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, шабуылда ойыну) | 9.1.6.1 қиын-қозғалыс белсенділігінен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп қауіпсіздігі білу бағыттарын бағытау | 1 | 15.04 | 15.04 | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 11 | Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, тосаулар коо) | 9.2.8.1 Түрлү коомд-коргоучу кештерден түшүнүлү ролдордү баалау және баалайт бгу. | 1 | | | | | | |
| 12 | Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, ет жарты ойын) | 9.1.6.1 коом-коргоучу кештерден баалауны кылаштырару жеру және жауан кайтара бгу дартыларын баалау | 1 | | | | | | |

8-класста Коргоучу кештердин аярууну дартылар және фартис (12 саат)

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 13 | Эртүрлү бгуучу ертүрлү коомдун кештерин жартылар жаштырууну кыраштыруу. (60 м жүйрү) | 9.3.3.1 түрлү дене жартыларын к жүйрүне орусуну, дартын арта тартыш асери мен дартыларын аярумен баалауны түшүнүрү және сартыруу | 1 | | | | | | |
| 14 | Эртүрлү бгуучу ертүрлү коомдун кештерин жартылар жаштырууну кыраштыруу (сартыруу жүйрү) | 9.3.3.1 түрлү дене жартыларын к жүйрүне орусуну, дартын арта тартыш асери мен дартыларын аярумен баалауны түшүнүрү және сартыруу | 1 | | | | | | |
| 15 | Сартыруу жүйрү дартыларын дарты (200 м жүйрү) | 9.1.3.1 аяруу спортуу техникаларын орусуну кештерин дартылар мен тартыш түшүнүрү бгу | 1 | | | | | | |
| 16 | Сартыруу жүйрү дартыларын дарты (400 м жүйрү) | 9.1.3.1 аяруу спортуу техникаларын орусуну кештерин дартылар мен тартыш түшүнүрү бгу | 1 | | | | | | |
| 17 | Сартыруу жүйрү дартыларын дарты (жонму коомдун дарты) | 9.2.5.1 өтүн жана өтүрлүдүн шырттыруучу кылаштыруу баалау және тартыш бгу, оны дартылар кыраштыруу баалау жолдарын үчүрү | 1 | | | | | | |
| 18 | Сартыруу жүйрү дартыларын дарты (жонму коомдун дарты) | 9.3.4.1 дартыларын кылаштыруу түрлүдүн кылаштыруу техника кылаштыруу, дартыларын кери асери тартыш кылаштыруу тартыш түшүнүрү түшүнүрү жана кылаштыруу сартыруу бгу | 1 | | | | | | |
| 19 | Сартыруу жүйрү дартыларын дарты (жонму коомдун дарты) | 9.2.5.1 өтүн жана өтүрлүдүн шырттыруучу кылаштыруу баалау және тартыш бгу, оны дартылар кыраштыруу баалау жолдарын үчүрү | 1 | | | | | | |
| 20 | Сартыруу жүйрү дартыларын дарты (жонму коомдун дарты) | 9.3.4.1 дартыларын кылаштыруу түрлүдүн кылаштыруу техника кылаштыруу, дартыларын кери асери тартыш кылаштыруу тартыш түшүнүрү түшүнүрү жана кылаштыруу сартыруу бгу | 1 | | | | | | |
| 21 | Сартыруу жүйрү дартыларын дарты (бир орусуну үчүрүне сартыруу) | 9.2.5.1 өтүн жана өтүрлүдүн шырттыруучу кылаштыруу баалау және тартыш бгу, оны дартылар кыраштыруу баалау жолдарын үчүрү | 1 | | | | | | |
| 22 | Коргоучу кылашты аярууну дартыларын баалау (1000м жүйрү) | 9.3.1.1 саугарты өлүр сартыруу дартыларын тартыш асери жана баалауны үчүрү | 1 | | | | | | |
| 23 | Коргоучу кылашты аярууну дартыларын баалау (сартыруу жүйрү) | 9.3.1.1 саугарты өлүр сартыруу дартыларын тартыш асери жана баалауны үчүрү | 1 | | | | | | |
| 24 | Коргоучу кылашты аярууну дартыларын баалау (сартыруу жүйрү) | 9.3.1.1 саугарты өлүр сартыруу дартыларын тартыш асери жана баалауны үчүрү | 1 | | | | | | |

4-баули Қолданылған дерлік және тәжірибе өсиеттері (3 баули)

| | | | | | | | | |
|-----|----|---|---|--|-------------|--|--|--------------------|
| 100 | 25 | Экспертлік комиссиялар (аспект арты мен бес тас ойында) | 1 | | | | | *4-Тарау: +3 сәтте |
| 101 | 26 | Экспертлік комиссиялар (аспект арты мен бес тас ойында) | 1 | | 21.04/22.05 | | | |
| 102 | 27 | Экспертлік комиссиялар (аспект арты мен бес тас ойында) | 1 | | 24.05/24.05 | | | |



Келісетін
Оқу ісі орындаушы
Т. Рахбаев
« 28 » 08

ОБ отырарқуан қарама
Хаттама № 1
ОБ сөзгешісі: Уаман М.
« 28 » 08 23

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы

№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСПАРЫ

Сынып: 9 «Б»

Мұғалім: Нұрмағамал С

Сабақ: дене шынықтыру

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІМЕН ҰСЫНЫЛҒА АРНАЛҒАН
КҮНТӘБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі алғашына 3 сағат, оқу жылына 102сағатты құрайды

| № р/с | Ауыспалы тақырыптар | Са бағ М | Сабактардың тақырыптары | Оқудың мақсаттары | Сағат саны | Мерзімі | | | | Еже тұл |
|---|---------------------|----------|--|---|------------|---------|---|---|---|---------|
| | | | | | | А | Ә | Б | В | |
| 1-февраль, Жүйтүр, септір, дақтыру техникасымен жетілдіру (12 сағат) | | | | | | | | | | |
| 1-тоқсан 24 сағат | | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | Қолмендік ережесі Спириттік жүгіруді жетілдіру ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұндырғын аяптар | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті еруден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | | | | | |
| 2 | | 2 | Спириттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұндырғын аяптар | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті еруден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | | | | | |
| 3 | | 3 | Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру)ӨҚНД-адродинамикалық аяптар | 9.3.3.1 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсіндіру және сипаттау; | 1 | | | | | |
| 4 | | 4 | Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгіру)ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұндырғын аяптар | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | | | |
| 5 | | 5 | Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүгіру) | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсіндіру және сипаттау; | 1 | | | | | |
| 6 | | 6 | Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (сәрифетара 4x60 жүгіру) | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | | | |
| 7 | | 7 | Секірудің түрлерімен түглері (Ұзындыққа бір орынша секіру) | 9.1.2.1 қиынд-қотпалыс қомбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | | |
| 8 | | 8 | Секірудің түрлерімен түглері (Ұзындыққа жүгірін келін секіру) | 9.1.2.1 қиынд-қотпалыс қомбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|--|---|--|------|------|--|--|
| 9 | Диктыруды жетілдіруге арналган жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана диктыру) | 9 | Диктыруды жетілдіруге арналган жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана диктыру) | қолдана білу 9.1.1.1 үякен ауқымдағы арнаы спорттық қимыл әрекеттерінін дәлілгін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналган қимыл-қозғалысты салыстыру | 1 | | 2005 | 2609 | | |
| 10 | Диктыруды жетілдіруге арналган жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа тақтыру) | 10 | Диктыруды жетілдіруге арналган жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа тақтыру) | 9.1.1.1 үякен ауқымдағы арнаы спорттық қимыл әрекеттерінін дәлілгін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналган қимыл-қозғалысты салыстыру | 1 | | 2205 | 2205 | | |
| 11 | Жүтіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тақты беру техникасы) | 11 | Жүтіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тақты беру техникасы) | 9.3.5.1 басқа адамдардын дене жаттығуларынын тәжірибелерін баытуға арналган даярларын бағалай білу | 1 | | 2609 | 2805 | | |
| 12 | Жүтіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетала жүтіру 4x60 м) | 12 | Жүтіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетала жүтіру 4x60 м) | 9.3.5.1 басқа адамдардын дене жаттығуларынын тәжірибелерін баытуға арналган даярларын бағалай білу | 1 | | 2809 | 2909 | | |

3-бапты Спорт ойындары арнаы бірлескен жүмыс 12 сәуір

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|--|-------|-------|--|--|
| 13 | Ойынтезикасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру) | 13 | Ойынтезикасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру) | 9.1.1.1 үякен ауқымдағы арнаы спорттық қимыл әрекеттерінін дәлілгін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналган қимыл-қозғалысты салыстыру. | 1 | | 2905 | 2909 | | |
| 14 | Ойынтезикасы (Футбол. Корпанақта ойыну) | 14 | Ойынтезикасы (Футбол. Корпанақта ойыну) | 9.1.3.1 арнаы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу. | 1 | | 2.10 | 2.10 | | |
| 15 | Ойынтезикасы (Футбол. шабуылда ойыну) | 15 | Ойынтезикасы (Футбол. шабуылда ойыну) | 9.2.4.1 дене жаттығулары асаымдағы те- әрекеттерді оқытадындыру және бағалау түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу | 1 | | 4.10 | 4.10 | | |
| 16 | Ойынтезикасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу) | 16 | Ойынтезикасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу) | 9.1.1.1 үякен ауқымдағы арнаы спорттық қимыл әрекеттерінін дәлілгін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналган қимыл-қозғалысты салыстыру. | 1 | | 6.10 | 6.10 | | |
| 17 | Ойынтезикасы (Футбол. Допты қақпала тебу) | 17 | Ойынтезикасы (Футбол. Допты қақпала тебу) | 9.1.3.1 арнаы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу. | 1 | | 9.10 | 9.10 | | |
| 18 | Ойынтезикасыменәктақтықалық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу) | 18 | Ойынтезикасыменәктақтықалық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс қомбинашларын және олардын кейбір дене жаттығуларындағы ретсіздігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу. | 1 | | 11.10 | 11.10 | | |
| 19 | Ойынтезикасыменәктақтықалық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі) | 19 | Ойынтезикасыменәктақтықалық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі) | 9.1.5.1 көп ауқымдағы дене жаттығуларынын түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу | 1 | | 13.10 | 13.10 | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----|--|--|---|--|--|--|-------|-------|
| 31 | 4 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Живактушты жаттығуларды орындау) | 9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | | |
| 32 | 5 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық көрмеде жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру; түсіндіру және өткізу, олардың алдың қалпына келтіру тиімділігін бағалау; | 1 | | | | 28/11 | 28/11 |
| 33 | 6 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | 21/11 | 22/11 |
| 34 | 7 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикалары, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу; | 1 | | | | 27/11 | 27/11 |
| 35 | 8 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу; | 1 | | | | 19/11 | 23/11 |
| 36 | 9 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындау реті) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу; | 1 | | | | 1/12 | 1/12 |
| 37 | 10 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Төсеушіге орындалатын жаттығулар жасау) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу; | 1 | | | | 4/12 | 4/12 |
| 38 | 11 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | | | 6/12 | 6/12 |
| 39 | 12 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну | 1 | | | | 7/12 | 8/12 |
| 40 | 13 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | | | 11/12 | 11/12 |
| 41 | 14 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (фасшкәоб) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну | 1 | | | | 13/12 | 13/12 |
| 42 | 15 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | | | 14/12 | 14/12 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|---|--|---|--|--|-------|-------|-----------------|
| 43 | 16 | Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін құру және бағалау (физикоб) | 9.2.5.1 өтілін және өлеңдерді шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны меншуді қарапайым бағалау жолдарын ұсыну | 1 | | | | | |
| 4-бөлім Қызылтың ұлттық және халық ойындары (2 сағат) | | | | | | | | | |
| 44 | 17 | Халықаралықойындар (шахмат ойыны) | 9.1.5.1 басқаларды рәсіммен жаттықтырудың негізгі ережелерін білдіретін тәртіпті бағалау | 1 | | | | | 4-Тару: 6 сағат |
| 45 | 18 | Халықаралықойындар (өзбей ойыны) | 9.2.7.1 жерге кетіске әділ ойыну, өспірілетін және ыңымықтыққа жетіліп мінс-сұлық көрсетуді талдай білу; | 1 | | | | | |
| 46 | 1 | <i>Қызылтың ересеті</i> Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсін жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік елудің мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мүмкін сипаттай білу; | 1 | | | 27.02 | 28.02 | |
| 47 | 2 | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсін жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттықтарын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арналы қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | 29.02 | 29.02 | |
| 48 | 3 | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсін жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттықтарын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арналы қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | 5.03 | 7.03 | |
| 3-ТОҚСАН 30 САҒАТ | | | | | | | | | |
| 5-бөлім "Тимнастрек/кросс/коньки дайыншығы (15 сағат) | | | | | | | | | |
| 49 | 4 | Қушты, төлмәлікті жансарту жаттықтар дайыншығы (Қыздыру, қалыңа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсін жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.1.1 сабақтағы өмір сапаның денсаулыққа тигізетін әсерін жансарту үлгісімен көрсету; | 1 | | | 10.03 | 10.03 | |
| 50 | 5 | Қушты, төлмәлікті жансарту жаттықтар дайыншығы (Қыздыру, қалыңа | 9.1.4.1 қымыз-қолпымасты сапалы орындау келісетін өтілін және өлеңдерді білдіретіндерін бағалау білу | 1 | | | 12.03 | 12.03 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|--|-------|-------|--|
| | | 6 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Денсаулықтық жаттығулар арқылы шыдамдылықты арттыру) | 9.1.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиіптігін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету; | 1 | | | | |
| | | 7 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиеттерінің компоненттері | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 15.01 | 17.01 | |
| | | 8 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.3.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиіптігін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету; | 1 | | 19.01 | 19.01 | |
| | | 9 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 21.01 | 21.01 | |
| | | 10 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; | 1 | | 25.01 | 29.01 | |
| | | 11 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары) | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғаш тиіптігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау | 1 | | 26.01 | 26.01 | |
| | | 12 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дабылдық және арнайы жаттығулар) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; | 1 | | 29.01 | 29.01 | |

6-бөлім. Қоғамдық құрылымдары(15 сағат)

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|--|-------|-------|--|
| | | 13 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері) | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 14 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Денсаулықта қолданыстар) | 9.2.2.1 қолбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 15 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Достық ойыншыға беру залісі) | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 16 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол ойында әрекеттестік) | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұрғындағы рөлдерді бағалау және белгілей білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |

| | | | | | | | | |
|----|----|---|--|---|-------|-------|--|--|
| 62 | 17 | Ойын келингені мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс) | 9.1.4.1 қиынд-қолғапты сапалы орындау келингені өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу | 1 | 9,02 | 5,02 | | |
| 63 | 18 | Ойын келингені мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар) | 9.1.4.1 қиынд-қолғапты сапалы орындау келингені өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу | 1 | 9,02 | 4,02 | | |
| 64 | 19 | Ойын комбинация дағдыққуру (Баскетбол, Дон Беру, допты ойыншыға беру) | 9.2.3.1 қолғапты оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірліктер әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу. | 1 | 10,02 | 10,02 | | |
| 65 | 20 | Ойын комбинация дағдыққуру (Баскетбол, Драйвинг, финштар) | 9.2.5.1 өлінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баыма жолдарын ұсыну. | 1 | 10,02 | 10,02 | | |
| 66 | 21 | Ойын комбинация дағдыққуру (Баскетбол, Допты ойын жүру) | 9.2.5.1 өлінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баыма жолдарын ұсыну. | 1 | 10,02 | 10,02 | | |
| 67 | 22 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 68 | 23 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 11,02 | 11,02 | | |
| 69 | 24 | Баламалы ойындар құрастыру(Баскетбол, Кошпалық қолғапштар) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 10,02 | 10,02 | | |
| 70 | 25 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қолғапша ойыну дәістері) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 10,02 | 10,02 | | |
| 71 | 26 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәістері) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | 1,03 | 1,03 | | |
| 72 | 27 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Екі жақты ойын) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | 4,03 | 4,03 | | |
| 73 | 28 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу. | 1 | 6,03 | 6,03 | | |
| 74 | 29 | Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау) | 9.2.2.1 қолғапшылық дағдылар мен қолғапша құрамында жұмыс істей білуді бағалау | 1 | 11,04 | 11,04 | | |
| 75 | 30 | Ойын келингені қолғапшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол, Екі жақты ойын) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу. | 1 | 13,04 | 13,04 | | |
| 76 | 1 | Қауіпсіздік ережелі, Ойын жағдайында допты иеру техникасы (Баскетбол, Ойын техникасы) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну | 1 | 15,04 | 16,04 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|--|---|--|--|-------|-------|--|
| | | ережелері) ӨКНЖаға мен жармайт алу және басқа да келенісі жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | және мұқият сипаттай білу: | | | | | | |
| 7 | 2 | Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.1.1 үзген ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру | 1 | | | 16.04 | 16.04 | |
| 7 | 3 | Ойын кезінде бағыт-бағыттар ағалысын жетілдіру(Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу: | 1 | | | 16.03 | 16.03 | |
| | | 4-тоқсан 24 сағат | | | | | | | |
| | | 7-бағыт Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді қоғамдық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат) | | | | | | | |
| 7 | 4 | Ойын кезінде бағыт-бағыттар ағалысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу: | 1 | | | 1.04 | 1.04 | |
| 7 | 5 | Ойын кезінде бағыт-бағыттар ағалысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) | 9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балаға түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағылау және салыстыра білу | 1 | | | 3.04 | 3.04 | |
| 7 | 6 | Ойын кезінде бағыт-бағыттар ағалысын жетілдіру (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балаға түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағылау және салыстыра білу | 1 | | | 5.04 | 5.04 | |
| 7 | 7 | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу | 1 | | | 8.04 | 8.04 | |
| 7 | 8 | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу | 1 | | | 10.04 | 10.04 | |
| 7 | 9 | Топта ойын-сауық ойындарын оқу (Волейбол, қорғалыста ойыну) | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағылау және бейнелей білу: | 1 | | | 12.04 | 12.04 | |
| 7 | 10 | Топта ойын-сауық ойындарын оқу (Волейбол, шабуылда ойыну) | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігінен байланысты қимылдарды жетілдіру және қауіп қауіпін білу дағдыларын бағылау | 1 | | | 16.04 | 16.04 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 11 | Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, тосаулар коо) | 9.2.8.1 Түрлү коом-коргоочу жетишерлик түшүнүктү ролдордү баалау және баалайт бгу. | 1 | | | | | |
| 12 | Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, ет жарты ойын) | 9.1.6.1 коом-коргоочу бекенилген бекеништү кылаштарга жетүү және жаан кайтпа бгу даярдауын баалау | 1 | | | | | |

8-бөлүм Коргоочу бекенилген аялдардын кырууларын (12 саат)

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 13 | Эртүрлү буюмдар еттерди кылаш кыруу жактырдан жактыртын кыраштары. (60 м кыруу) | 9.3.3.1 түрлү дене жактырдан к к кылаш оюнуна, оюнуна аралаш тиректи кери мен жергиликтүү кылаш баалауын түшүндүрү және саялау | 1 | | | | | |
| 14 | Эртүрлү буюмдар еттерди кылаш кыруу жактырдан жактыртын кыраштары (скафетра кыруу) | 9.3.3.1 түрлү дене жактырдан к к кылаш оюнуна, оюнуна аралаш тиректи кери мен жергиликтүү кылаш баалауын түшүндүрү және саялау | 1 | | | | | |
| 15 | Скафетра кыруу даярдауу даярдуу (200 м кыруу) | 9.1.3.1 аялдар спорттук техникаларды оюнуна кылашты даярдау мен ролдордү түшүндүрү бгу | 1 | | | | | |
| 16 | Скафетра кыруу даярдауу даярдуу (400 м кыруу) | 9.1.3.1 аялдар спорттук техникаларды оюнуна кылашты даярдау мен ролдордү түшүндүрү бгу | 1 | | | | | |
| 17 | Скафетра кыруу даярдауу даярдуу (жонм жонмунан кыруу) | 9.2.5.1 өтүнүк және өткөрүлүш шыгыраштык кылаштарды баалау және таалай бгу, оюну менуудан кылашты баалау жолдорун үйрүү | 1 | | | | | |
| 18 | Скафетра кыруу даярдауу даярдуу (жонм жонмунан кыруу) | 9.3.4.1 денсудан кылашты күрөтү жекелерди, техника кылашты, денсудан кери кери түрлү кылаш кылаштарды төмөндөгүдү түшүрү және кылаш саялау бгу | 1 | | | | | |
| 19 | Скафетра кыруу даярдауу даярдуу (жонм жонмунан кыруу) | 9.2.5.1 өтүнүк және өткөрүлүш шыгыраштык кылаштарды баалау және таалай бгу, оюну менуудан кылашты баалау жолдорун үйрүү | 1 | | | | | |
| 20 | Скафетра кыруу даярдауу даярдуу (жонм жонмунан кыруу) | 9.3.4.1 денсудан кылашты күрөтү жекелерди, техника кылашты, денсудан кери кери түрлү кылаш кылаштарды төмөндөгүдү түшүрү және кылаш саялау бгу | 1 | | | | | |
| 21 | Скафетра кыруу даярдауу даярдуу (бир оюнуна үйрүүгө кыруу) | 9.2.5.1 өтүнүк және өткөрүлүш шыгыраштык кылаштарды баалау және таалай бгу, оюну менуудан кылашты баалау жолдорун үйрүү | 1 | | | | | |
| 22 | Коргоочу кылашты аялдардын денсудан кылашты (1000м кыруу) | 9.3.1.1 кылашты өлүр кылаштын денсудан кылашты кери жекелердин үйрүүгө кылашты | 1 | | | | | |
| 23 | Коргоочу кылашты аялдардын денсудан кылашты (скафетра кыруу) | 9.3.1.1 кылашты өлүр кылаштын денсудан кылашты кери жекелердин үйрүүгө кылашты | 1 | | | | | |
| 24 | Коргоочу кылашты аялдардын денсудан кылашты (скафетра кыруу) | 9.3.1.1 кылашты өлүр кылаштын денсудан кылашты кери жекелердин үйрүүгө кылашты | 1 | | | | | |

4-баули Қолданылған дерлік және таңдақ объектілері (3 баули)

| | | | | | | | | | |
|-----|----|---|--|---|-------------|--|--|--|--------------------------|
| 100 | 25 | Экспертизалықтанулар (асуқ ату мен бөс тас ойыну) | 9.2.5.1 өзінің және өзгенердің шығармашылық кабинеттерін бағалау және таңдап алу, оны шешудің қарарлымы бағалау жолдарын ұсыну | 1 | | | | | *4-Тарау: +3 сарти |
| 101 | 26 | Экспертизалықтанулар (асуқ ату мен бөс тас ойыну) | 9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ату ережелерін бағалау және таңдап алу; | 1 | 21.06/27.05 | | | | |
| 102 | 27 | Экспертизалықтанулар (асуқ ату мен бөс тас ойыну) | 9.2.5.1 өзінің және өзгенердің шығармашылық кабинеттерін бағалау және таңдап алу, оны шешудің қарарлымы бағалау жолдарын ұсыну | 1 | 24.05/24.05 | | | | |



Келісім
Орындау туралы
Т. Бекбаева
« 21. » 08. 23 ж.

Әлеуметтік қорғау
Хаттама № 7
Әлеуметтік қорғау
« 21. » 08. 23 ж.

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы

№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСПАРЫ

Сынып: 9 «Б»

Мұғалім: Аманжол Е

Сабақ: дене шынықтыру

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН ҰСЫНЫЛҚА АРНАЛҒАН
КҮНТӘБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі алғашына 3 сағат, оқу жылына 102сағатты құрайды

| № р/с | Ауыспалы тақырыптар | Са бағ М | Сабақтардың тақырыптары | Оқудың мақсаттары | Сағат саны | Мерзімі | | | | Еже түлі |
|---|---------------------|----------|---|---|------------|---------|---|-------|-------|----------|
| | | | | | | А | Ә | Б | В | |
| 1-февраль, Жүйтүр, септір, дақтыру техникасымен жетілдіру (12 сағат) | | | | | | | | | | |
| 1-тоқсан 24 сағат | | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | Күнісздік ережесі Сәриптік жүйтүрді жетілдіру ӨҚНР-адиоктивтік заттардың қалықтарының туындайтын апартар | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік күресі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | | | | | |
| 2 | | 2 | Сәриптік жүйтүрді жетілдіру (60 м жүтіру) ӨҚНР-адиоктивтік заттардың қалықтарының туындайтын апартар | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік күресі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 | | | 1.09 | 1.09 | |
| 3 | | 3 | Жүйтүр төзімділік дәрдісын жақсарту (4x10 м жүтіру)ӨҚНД-адиоктивтік апартар | 9.3.3.1 Түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсінідіру және сипаттау; | 1 | | | 6.09 | 6.09 | |
| 4 | | 4 | Жүйтүр төзімділік дәрдісын жақсарту (200 м жүтіру)ӨҚНР-адиоктивтік заттардың қалықтарының туындайтын апартар | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арғаға қалына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | 1.09 | 2.09 | |
| 5 | | 5 | Жүйтүр төзімділік дәрдісын жақсарту (400м жүтіру) | 9.3.3.1 түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсінідіру және сипаттау; | 1 | | | 11.09 | 11.09 | |
| 6 | | 6 | Жүйтүр төзімділік дәрдісын жақсарту (сәриптік 4x60 жүтіру) | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арғаға қалына келтіру тиімділігін бағалау | 1 | | | 03.09 | 03.09 | |
| 7 | | 7 | Сәриптік тұрпандыларға тұрпанды (Ұзындыққа бір орынша сәрип) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | 18.09 | 18.09 | |
| 8 | | 8 | Сәриптік тұрпандыларға тұрпанды (Ұзындыққа жүтірін есепті сәрип) | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | 19.09 | 19.09 | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|--|------|------|--|--|
| 9 | Даяттырууды жетилдирүүгө арналган жаттыгуулар курастыруу (150 г киши допты пайдаланбастан даяттыруу) | 9 | Даяттырууды жетилдирүүгө арналган жаттыгуулар курастыруу (150 г киши допты пайдаланбастан даяттыруу) | 9.1.1.1 үйкөн ачуумданы арнабы спорттык кимил аркелтеринин даялтиги баакылууды және үйлесимдигин даямтууга арналган кимил-колпакты салыштыруу | 1 | | 2005 | 2609 | | |
| 10 | Даяттырууды жетилдирүүгө арналган жаттыгуулар курастыруу (150 г киши допты колпакты пайдаланбастан даяттыруу) | 10 | Даяттырууды жетилдирүүгө арналган жаттыгуулар курастыруу (150 г киши допты колпакты пайдаланбастан даяттыруу) | 9.1.1.1 үйкөн ачуумданы арнабы спорттык кимил аркелтеринин даялтиги баакылууды және үйлесимдигин даямтууга арналган кимил-колпакты салыштыруу | 1 | | 2205 | 2205 | | |
| 11 | Жүтүрү эстифетасын өткүзүү жолдарын курастыруу Эстифеталык таакты берүү техникасы) | 11 | Жүтүрү эстифетасын өткүзүү жолдарын курастыруу Эстифеталык таакты берүү техникасы) | 9.3.5.1 баска адамдардын дене жаттыгууларынын тажрибелерин байытууга арналган даямдардын баалай билүү | 1 | | 2609 | 2805 | | |
| 12 | Жүтүрү эстифетасын өткүзүү жолдарын курастыруу (эстифеталык жүтүрү 4x60 м) | 12 | Жүтүрү эстифетасын өткүзүү жолдарын курастыруу (эстифеталык жүтүрү 4x60 м) | 9.3.5.1 баска адамдардын дене жаттыгууларынын тажрибелерин байытууга арналган даямдардын баалай билүү | 1 | | 2809 | 2909 | | |

3-бөлүм Спорт оюмдары аркалы бирлескен жүрүшө 12 өлкө

| | | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|--|---|--|-------|-------|--|--|
| 13 | Ойын техникасы (Футбол. Ойун ережелеринен сөкө түсүрүү) | 13 | Ойын техникасы (Футбол. Ойун ережелеринен сөкө түсүрүү) | 9.1.1.1 үйкөн ачуумданы арнабы спорттык кимил аркелтеринин даялтиги баакылууды және үйлесимдигин даямтууга арналган кимил-колпакты салыштыруу. | 1 | | 2905 | 2909 | | |
| 14 | Ойын техникасы (Футбол. Корпанаста ойнуу) | 14 | Ойын техникасы (Футбол. Корпанаста ойнуу) | 9.1.3.1 арнабы спорттык техникаларды орындау келтирет даямдар мен реттиктеги түрөндөргө билүү. | 1 | | 2.10 | 2.10 | | |
| 15 | Ойын техникасы (Футбол. шабуулда ойнуу) | 15 | Ойын техникасы (Футбол. шабуулда ойнуу) | 9.2.4.1 дене жаттыгуулары аасымданы те-аркелтерди оюндайландыруу және баалам түрлерин кырууга кажет ережелер мен кырымдык таасирди баалау және салыштыра билүү | 1 | | 4.10 | 4.10 | | |
| 16 | Ойын техникасы (Футбол. Допты ойышымен аласуу) | 16 | Ойын техникасы (Футбол. Допты ойышымен аласуу) | 9.1.1.1 үйкөн ачуумданы арнабы спорттык кимил аркелтеринин даялтиги баакылууды және үйлесимдигин даямтууга арналган кимил-колпакты салыштыруу. | 1 | | 6.10 | 6.10 | | |
| 17 | Ойын техникасы (Футбол. Допты какала тейүү) | 17 | Ойын техникасы (Футбол. Допты какала тейүү) | 9.1.3.1 арнабы спорттык техникаларды орындау келтирет даямдар мен реттиктеги түрөндөргө билүү. | 1 | | 9.10 | 9.10 | | |
| 18 | Ойын техникасы арнабы спорттык кимил аркелтер. (Футбол. Алып доптын тейүү) | 18 | Ойын техникасы арнабы спорттык кимил аркелтер. (Футбол. Алып доптын тейүү) | 9.1.2.1 кимил-колпактыс комбинималардын және олардын кайбир дене жаттыгууларындагы реттиктеги жетилдиктеги техникалык даямдык негиздеу және колдана билүү. | 1 | | 11.10 | 11.10 | | |
| 19 | Ойын техникасы арнабы спорттык кимил аркелтер (Футбол. Допты берүү аялди) | 19 | Ойын техникасы арнабы спорттык кимил аркелтер (Футбол. Допты берүү аялди) | 9.1.5.1 көп ачуумданы дене жаттыгууларынын түрүн тактикалардын, стратегималардын және комбинималык идеялардын кыруу, таалау және салыштыра билүү | 1 | | 13.10 | 13.10 | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----|--|---|---|--|--|--|-------|-------|
| 31 | 4 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Живактушы жаттығуларды орындау) | 9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | | |
| 32 | 5 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық көрмеде жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру; түсіндіру және өткізу, олардың арнайы қапшына кестіру тиімділігін бағалау; | 1 | | | | 28/11 | 28/11 |
| 33 | 6 | Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық сырлықта жаттығулар жасау) | 9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу | 1 | | | | 21/11 | 22/11 |
| 34 | 7 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикалары, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу; | 1 | | | | 27/11 | 27/11 |
| 35 | 8 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу; | 1 | | | | 19/11 | 23/11 |
| 36 | 9 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындау реті) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу; | 1 | | | | 1/12 | 1/12 |
| 37 | 10 | Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Төсеушіге орындалатын жаттығулар жасау) | 9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу; | 1 | | | | 4/12 | 4/12 |
| 38 | 11 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | | | 6/12 | 6/12 |
| 39 | 12 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарастырын бағына жолдарын ұсыну | 1 | | | | 7/12 | 8/12 |
| 40 | 13 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | | | 11/12 | 11/12 |
| 41 | 14 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (флашмоб) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарастырын бағына жолдарын ұсыну | 1 | | | | 13/12 | 13/12 |
| 42 | 15 | Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау) | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; | 1 | | | | 14/12 | 14/12 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|--|--|--|--|---------------------------|
| 43 | 16 | Топта гымына жаттыгулар тибетти куру және багылуу (физикоб) | 9.2.5.1 өтпін және өткеріні шығышылык кабиеттерін багылуу және тадай блу, оны менуді қарапайым баыма жоларын үсыту | 1 | | | | | |
| 4-бөлім Қызылтын ұлттық және қалың ойындары (2 сағат) | | | | | | | | | |
| 44 | 17 | Халықаралықойындар (шахмат ойыны) | 9.1.5.1 басқалардыңменжегіттыгуларыныңжөнінде рүнбалытуларынталыулардыбагылайблу | 1 | | | | | 4- Тару: 6 сағат |
| 45 | 18 | Халықаралықойындар (өзбй ойыны) | 9.2.7.1 жерге кетпде аял ойну, өтпінотпым және ыпшықтыстыққа жатпым мінс-сұлық көрсетулі тадай блу. | 1 | | | | | |
| 46 | 1 | <i>Қызылтын өреселі</i> Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсін жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.4.1 денсаулыққа қаптысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигдіуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетулі түсіну және мүмкін қауіпсіздік сипаттай блу; | 1 | | | | | |
| 47 | 2 | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсін жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттыгуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арнаы қалпына келтіру түімділігін багылуу | 1 | | | | | |
| 48 | 3 | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсін жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттыгуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арнаы қалпына келтіру түімділігін багылуу | 1 | | | | | |
| 3-ТОКСАН 30 САҒАТ | | | | | | | | | |
| 5-бөлім "Тимнастық/кросс/коньком дайыншығы (15 сағат) | | | | | | | | | |
| 49 | 4 | Қушті, төімділікті жақсарту жаттыгулар жылытығы (Қыздырылу, қалыңа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсін жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.1.1 сауатты өмір салтының денсаулыққа тигетін әсерін жақбақтың үлгісімен көрсету; | 1 | | | | | |
| 50 | 5 | Қушті, төімділікті жақсарту жаттыгулар жылытығы(Қыздырылу, қалыңа | 9.1.4.1 қымыл-қолпысты сапалы орындау келісеті өтпін және өткерілің бүлетіліктерін багылай блу | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|--|-------|-------|--|
| | | 6 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Денсаулықтық жаттығулар арқылы шыдамдылықты арттыру) | 9.1.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиіптігін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету; | 1 | | | | |
| | | 7 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиеттерінің компоненттері | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 15.01 | 17.01 | |
| | | 8 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.3.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиіптігін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету; | 1 | | 19.01 | 19.01 | |
| | | 9 | Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 21.01 | 21.01 | |
| | | 10 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; | 1 | | 25.01 | 29.01 | |
| | | 11 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары) | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғаш тиіптігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау | 1 | | 26.01 | 26.01 | |
| | | 12 | Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дабылдық және арнайы жаттығулар) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу; | 1 | | 29.01 | 29.01 | |

6-бөлім: Команда құраушылары(15 сағат)

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|--|-------|-------|--|
| | | 13 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол: Ойын ережелері) | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағарды төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 14 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол: Досылдақ ойында қолбасшылар) | 9.2.2.1 қолбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 15 | Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол: Досты ойыншыға беру role) | 9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағарды төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |
| | | 16 | Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол ойында әрекеттестік) | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұрғындағы рөлдерді бағалау және бейнелей білу; | 1 | | 31.01 | 31.01 | |

| | | | | | | | | | |
|----|----|--|---|---|--|-------|-------|--|--|
| 62 | 17 | Ойын келидегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс) | 9.1.4.1 қиынд-қолшысты саналы орындау келидегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 9.02 | 5.02 | | |
| 63 | 18 | Ойын келидегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар) | 9.1.4.1 қиынд-қолшысты саналы орындау келидегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу | 1 | | 9.02 | 4.02 | | |
| 64 | 19 | Ойын комбинация дағдықсұру (Баскетбол, Дон Беру, допты ойыншыға беру) | 9.2.3.1 қолбйы оынд-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірлескен әрі тиймді жұмыс дағдыларын бағалай білу. | 1 | | 10.02 | 12.02 | | |
| 65 | 20 | Ойын комбинация дағдықсұру (Баскетбол, Драйвинг, финштар) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарымшылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баыма жолдарын ұсыну | 1 | | 10.02 | 10.02 | | |
| 66 | 21 | Ойын комбинация дағдықсұру (Баскетбол, Допты ойын жүру) | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарымшылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баыма жолдарын ұсыну | 1 | | 10.02 | 10.02 | | |
| 67 | 22 | Балламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | | 11.02 | 11.02 | | |
| 68 | 23 | Балламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | | 11.02 | 11.02 | | |
| 69 | 24 | Балламалы ойындар құрастыру(Баскетбол, Кошпалық қозғалыстар) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | | 10.02 | 10.02 | | |
| 70 | 25 | Балламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қолшыста ойыну дәлістері) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | | 10.02 | 10.02 | | |
| 71 | 26 | Балламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері) | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу. | 1 | | 1.03 | 1.03 | | |
| 72 | 27 | Балламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Екі жақты ойын) | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу | 1 | | 4.03 | 4.03 | | |
| 73 | 28 | Балламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу. | 1 | | 6.03 | 6.03 | | |
| 74 | 29 | Балламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау) | 9.2.2.1 қолбйышылық дағдылар мен қолшыста құрамында жұмыс істей білуді бағалау | 1 | | 11.04 | 11.04 | | |
| 75 | 30 | Ойын келидегі қолбйышылық және қолшыстық іс-шаралар (Баскетбол, Екі жақты ойын) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу. | 1 | | 10.04 | 10.04 | | |
| 76 | 1 | Қауіпсіздік ережелі, Ойын жағдайында допты иеру техникасы (Бонейбол, Ойын техникасы) | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну | 1 | | 10.04 | 10.04 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|-------|-------|--|--|
| 7 | Ойын жеңілігінде допты игеру техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.1.1 үзген ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру | 1 | 16.04 | 16.04 | | |
| 3 | Ойын жеңілігінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу. | 1 | 16.03 | 16.03 | | |
| 4-тоқсан 24 сағат | | | | | | | |
| 7-бағыт Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат) | | | | | | | |
| 4 | Ойын жеңілігінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу. | 1 | 1.04 | 1.04 | | |
| 5 | Ойын жеңілігінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) | 9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағылау және салыстыра білу | 1 | 3.04 | 3.04 | | |
| 6 | Ойын жеңілігінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағылау және салыстыра білу | 1 | 5.04 | 5.04 | | |
| 7 | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу | 1 | 8.04 | 8.04 | | |
| 8 | Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері) | 9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу | 1 | 10.04 | 10.04 | | |
| 9 | Топта ойын-сауық ойындарын оқу (Волейбол, қорғалыста ойыну) | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағылау және бейнелей білу: | 1 | 12.04 | 12.04 | | |
| 10 | Топта ойын-сауық ойындарын оқу (Волейбол, шабуылда ойыну) | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігінен байланысты қимылдарды жеті және жауап қаптары білу дағдыларын бағылау | 1 | 15.04 | 15.04 | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 11 | Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Бонетбол, тосаулар коо) | 9.2.8.1 Түрлү коом-кормак жетишерлик түшүнүктүү ролдордү баралы және белгилей алыт. | 1 | | | | | | |
| 12 | Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Бонетбол, ет жарты ойын) | 9.1.6.1 коом-кормак белгилеништен белгилесте коомдуктарга жыт және жауан кайтпа алыт алытларын баралы. | 1 | | | | | | |

8-бөлүм Кормак белгилениш аяруучу денсудук және физик (12 саат)

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 13 | Эңгүзлү бундук еттепел колумак кертүрү жаттуулар жыттыгын кырааттуу. (60 м жытты) | 9.3.3.1 түрлү дене жаттууларын к жана ойындар оюндау, олардын аралы тирбетти аяруу мен иреттенимдик аяруумен байланышын түшүнүрү және саятты. | 1 | | | | | | |
| 14 | Эңгүзлү бундук еттепел колумак кертүрү жаттуулар жыттыгын кырааттуу (счафетара жытты) | 9.3.3.1 түрлү дене жаттууларын к жана ойындар оюндау, олардын аралы тирбетти аяруу мен иреттенимдик аяруумен байланышын түшүнүрү және саятты. | 1 | | | | | | |
| 15 | Счафетлик жытты ааралыкын аамыру (200 м жытты) | 9.1.3.1 арабды спорттук техникаларды оюндау кертүрлери ааралык мен релитилки түрленимде алыт. | 1 | | | | | | |
| 16 | Счафетлик жытты ааралыкын аамыру (400 м жытты) | 9.1.3.1 арабды спорттук техникаларды оюндау кертүрлери ааралык мен релитилки түрленимде алыт. | 1 | | | | | | |
| 17 | Сендур, аактыру ааралыкын аамыру (зоому коомдук аактыру) | 9.2.5.1 өтүшүн және өтүрлөрдүн шыгыраштык кыбырлери баралы және талалы алыт, оны аяруудын карапайым баама жолдарын алыт. | 1 | | | | | | |
| 18 | Сендур, аактыру ааралыкын аамыру (зоому коомдук аактыру) | 9.3.4.1 денсудукка катышта өтүрлөтү мекелелерд, техника кыбырлери, денсудукка кери аяруун тиртүү күчкүн кыбыр-кертүр төмөлөгүдү түшүнү және күчкүн саятты алыт. | 1 | | | | | | |
| 19 | Сендур, аактыру ааралыкын аамыру (зоому коомдук аактыру) | 9.2.5.1 өтүшүн және өтүрлөрдүн шыгыраштык кыбырлери баралы және талалы алыт, оны аяруудын карапайым баама жолдарын алыт. | 1 | | | | | | |
| 20 | Сендур, аактыру ааралыкын аамыру (зоому коомдук аактыру) | 9.3.4.1 денсудукка катышта өтүрлөтү мекелелерд, техника кыбырлери, денсудукка кери аяруун тиртүү күчкүн кыбыр-кертүр төмөлөгүдү түшүнү және күчкүн саятты алыт. | 1 | | | | | | |
| 21 | Сендур, аактыру ааралыкын аамыру (бир оюндау үчүн коомдук аактыру) | 9.2.5.1 өтүшүн және өтүрлөрдүн шыгыраштык кыбырлери баралы және талалы алыт, оны аяруудын карапайым баама жолдарын алыт. | 1 | | | | | | |
| 22 | Кормак кабырлери аяруучу денсудуктын ширалы (1000 м жытты) | 9.3.1.1 саауатты өлүр саауучун денсудукка тирбетти аяруу аяруучуларын аяруучу. | 1 | | | | | | |
| 23 | Кормак кабырлери аяруучу денсудуктын ширалы (счафетара жытты) | 9.3.1.1 саауатты өлүр саауучун денсудукка тирбетти аяруу аяруучуларын аяруучу. | 1 | | | | | | |
| 24 | Кормак кабырлери аяруучу денсудуктын ширалы (счафетара жытты) | 9.3.1.1 саауатты өлүр саауучун денсудукка тирбетти аяруу аяруучуларын аяруучу. | 1 | | | | | | |

4-бөлім Көлденгізгі бағдарламаның білімділік мақсаттары (3 сынып)

| | | | | | | | | | |
|-----|----|---|--|---|-------------|--|--|--|-----------------------------|
| 100 | 25 | Зияткерлік бойынша (асуқ ату мен бөс тас ойыны) | 9.2.5.1 ойын және өзгелердің шығармашылық кабинеттерін бағалау және талдай білу, оны шеудің қарнайын бағала жолдарын ұсыну | 1 | | | | | |
| 101 | 26 | Зияткерлік бойынша (асуқ ату мен бөс тас ойыны) | 9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ату ережелерін бағалау және талдай білу; | 1 | 21.06/22.05 | | | | 4- Тарау: +3 сәтті |
| 102 | 27 | Зияткерлік бойынша (асуқ ату мен бөс тас ойыны) | 9.2.5.1 ойын және өзгелердің шығармашылық кабинеттерін бағалау және талдай білу, оны шеудің қарнайын бағала жолдарын ұсыну | 1 | 24.05/24.05 | | | | |