



Келіссізгі
Оқы ісі орындағары
Г. Бекбегені
« 21. » 01. _____

ӘББ отырысында қаралды
Хаттамасы № 1
ӘББ жетекшісі: Уәлима М.
« 21. » 01. _____

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы

№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСПАРЫ

Сынып: 9

Мұғалім: *Уәлима М.*

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	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Еже түлі
						А	Ә	Б	В	
				1-тоқсан 24 сағат						

1-бағыт. Жүгіру, секіру, дақтыру техникасымен жетілдіру (12 сағат)

1		1	Күнісөздік ережесі Спириттік жүгіруді жетілдіру ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті етудің 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 тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті етудің мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1					
3		3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру)ӨҚНД-адродинамикалық алаптар	9.3.3.1 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1					
4		4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгіру)ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалына келтіру тиімділігін бағалау	1					
5		5	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүгіру)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1					
6		6	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (сәтферста 4x60 жүгіру)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалына келтіру тиімділігін бағалау	1					
7		7	Секірудің түрлерімен түсінісі (Ұзындыққа бір орыннан секіру)	9.1.2.1 қиын-қоттылық комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдану білу	1					
8		8	Секірудің түрлерімен түсінісі (Ұзындыққа жүгірін кезін секіру)	9.1.2.1 қиын-қоттылық комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдану 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 таптыру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1			2209	2209	
11	11	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тапты беру техникасы)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярларды бағалай білу	1			2809	2809	
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			2809	2809	

3-бапты Спорт ойындары арнайы бірлескен жұмыс 12 сәуір

13	13	Ойынтехникасы (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			2909	2909	
14	14	Ойынтехникасы (Футбол. Корпанақта ойыну)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1			2.10	2.10	
15	15	Ойынтехникасы (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			4.10	4.10	
16	16	Ойынтехникасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1			6.10	6.10	
17	17	Ойынтехникасы (Футбол. Допты қақпала тебу)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1			9.10	9.10	
18	18	Ойынтехникасымен тастықталық 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			11.10	11.10	
19	19	Ойынтехникасымен тастықталық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі)	9.1.5.1 көп ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1			13.10	13.10	

31	4	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған 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		28/11	28/11		
32	5	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған 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 жанытылған 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		19/11	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		2/12	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 (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 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 ойну, өтірікпен және ымырамен ойындау, ойындау, ойындау	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 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					
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 артына қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1					
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 артына қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1					
3-ТОКСАН 30 САҒАТ									
5-бөлім "Тимнастық/кросс/коньки дайыншығы (15 сағат)									
49	4	Қушты, төлмәлікті жансағуру жаттығулар дайыншығы (Қыздыру, қалыңа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсіз жаттығуларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.1.1 сабақтағы өмір сүтудің денсаулыққа тиімділігін асерін жансағуруға үлгісімен көрсету;	1					
50	5	Қушты, төлмәлікті жансағуру жаттығулар дайыншығы (Қыздыру, қалыңа	9.1.4.1 қымыз-қолпымасты сапалы орындау келісімі өтілін және өлеңдерді бағалауының	1					

		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		15,00	17,00	
		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		19,00	19,00	
		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		21,00	21,00	
		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		26,00	29,00	
		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		26,00	26,00	
		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		29,00	29,00	

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		31,00	31,00	
		14	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Денсаулықта қолданыстар)	9.2.2.1 қолбасшылық дағдылар мен қомаңда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1		21,00	29,00	
		15	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Достық ойыншыға беру (Ballie))	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1		6,00	6,00	
		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		3,00	4,00	

62	17	Ойын келишери мәселені шешу даярлыгын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс)	9.1.4.1 қиын-қозғалысты саналы орындау келишери өзінің және өзгелердің баиліктіктерін бағалай білу	1	9.02	5.02		
63	18	Ойын келишери мәселені шешу даярлыгын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар)	9.1.4.1 қиын-қозғалысты саналы орындау келишери өзінің және өзгелердің баиліктіктерін бағалай білу	1	9.02	4.02		
64	19	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Дон Беру, допты ойыншыға беру)	9.2.3.1 қолдану оқиға-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірліктер біріккен әрі тиімді жұмыс даярдыларын бағалай білу.	1	10.02	12.02		
65	20	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Драйвинг, финштар)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарымшылық баилеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баилма жолдарын ұсыну.	1	10.02	10.02		
66	21	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Допты ойын жүру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарымшылық баилеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баилма 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, қиын-әрекеттерімен баиланысты 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, қиын-әрекеттерімен баиланысты білімді бағалай білу.	1	10.02	10.02		
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	10.02	10.02		
71	26	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиын-әрекеттерімен баиланысты 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 тигізуді 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 қиыншылық даярдылар мен қиыншылықта жұмыс істей білуді бағалау	1	11.04	11.04		
75	30	Ойын келишери қиыншылық және қиыншылық 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 (Баскетбол, 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		

		ережелері) ӨКНЖара мен жармакт ату және басқа да келеністі жардабырда алғашқы медициналық көмек күрсету.	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 қиын әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қиын-қозғалысты салыстыру	1			16.04	16.04
3	3	Ойын кезеңінде 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-төңкеріс 24 сәуір						
		7-бағыт Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді қанағаттандыру іс-әрекеттерде шешу (12 сәуір)						
4	4	Ойын кезеңінде 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 кезеңінде бағыт-бағдар берудің техникасы (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағыт түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағытау және салыстыра білу	1			3.04	3.04
6	6	Ойын кезеңінде бағыт-бағдар берудің техникасы (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағыт 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 рәсімдерді 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			16.04	16.04

11	Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, тосаулар коо)	9.2.8.1 Түрлү коомд-коргоучу кештерден түшүндүрмө берүүдөй болушу және белгилей болу;	1						
12	Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, ет жарты ойын)	9.1.6.1 коом-коргоучу белгилерден белгилесте кылаштарга жети және жаан кайтпа болу даярдашуу болушу	1						

8-бөлүм Коргоучу белгилерди ачууну ачууну жеңиле (12 саат)

13	Эртүрлү буюмду ертеп колуму кертүү жаттуулар жумушуну кыраштыруу (60 м жыты)	9.3.3.1 түрлү дене жаттууларга к жытуу оюнуна, олардын аралы тириети асери мен иретиндеме айткен байланышын түшүндүрү және саятты	1						
14	Эртүрлү буюмду ертеп колуму кертүү жаттуулар жумушуну кыраштыруу (стрелканы жыты)	9.3.3.1 түрлү дене жаттууларга к жытуу оюнуна, олардын аралы тириети асери мен иретиндеме айткен байланышын түшүндүрү және саятты	1						
15	Стрелканы жыты даярдууну даярдуу (200 м жыты)	9.1.3.1 аралы спорттуу техникаларга оюнуна келишери даярдуу мен ретиндеме түшүндүрө болу	1						
16	Стрелканы жыты даярдууну даярдуу (400 м жыты)	9.1.3.1 аралы спорттуу техникаларга оюнуна келишери даярдуу мен ретиндеме түшүндүрө болу	1						
17	Сезгүү, аактыруу даярдууну даярдуу (зоому мускулуну аактыруу)	9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шыгыраштыруу кылаштарга болушу және талаш болу, оны иретиндеме кылаштыруу болушу жолдарын үчүрү	1						
18	Сезгүү, аактыруу даярдууну даярдуу (зоому мускулуну аактыруу)	9.3.4.1 денсудануу кылашты өтүрөт мекендерди, техника кылаштарга, денсудануу кери асери тириети мускул кылаш-кереги төмөндөрдү түшүрү және мускул саятты болу	1						
19	Сезгүү, аактыруу даярдууну даярдуу (зоому мускулуну аактыруу)	9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шыгыраштыруу кылаштарга болушу және талаш болу, оны иретиндеме кылаштыруу болушу жолдарын үчүрү	1						
20	Сезгүү, аактыруу даярдууну даярдуу (зоому мускулуну аактыруу)	9.3.4.1 денсудануу кылашты өтүрөт мекендерди, техника кылаштарга, денсудануу кери асери тириети мускул кылаш-кереги төмөндөрдү түшүрү және мускул саятты болу	1						
21	Сезгүү, аактыруу даярдууну даярдуу (бир оюнуна үчүрүмдөк сезгүү)	9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шыгыраштыруу кылаштарга болушу және талаш болу, оны иретиндеме кылаштыруу болушу жолдарын үчүрү	1						
22	Коргоучу кылашты ачууну денсудануу муралы (1000м жыты-4х60)	9.3.1.1 сагууну өлүр салтыруу денсудануу тириети асери жерге болушу, үчүрүмдөк көрсөтү	1						
23	Коргоучу кылашты ачууну денсудануу муралы (стрелканы жыты-4х60)	9.3.1.1 сагууну өлүр салтыруу денсудануу тириети асери жерге болушу, үчүрүмдөк көрсөтү	1						
24	Коргоучу кылашты ачууну денсудануу муралы (стрелканы жыты-4х60)	9.3.1.1 сагууну өлүр салтыруу денсудануу тириети асери жерге болушу, үчүрүмдөк көрсөтү	1						

4-баули Қолданылған құжаттар және тапсырмалардың тізімі

100	25	Зияткерлік ойындар (аспект арқымен бөлек тапсырмалар)	9.2.5.1 ойын және өзгелердің шығармашылық кабинеттерін бағалау және талдау болу, оны шешудің қаралымды бағалау жолдарын ұсыну	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
-----	----	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Келіссізін
Оқы ісі орындаушы
Т. Бақытбаева
«18» 08 _____ 2022

Об отпрасилии копии
Хаттама № 1
Об исполнении: Учитель
«18» 08 _____ 2022

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы

№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСПАРЫ

Сынып: 9 «Б»

Мұғалім: Күрсәт Т

Сабақ: дене шынықтыру

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПАҢИЕН 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, дәстүр техникасымен жетілдіру (12 сағат)										
1-тоқсан 24 сағат										
1		1	Күнісөздік ережесі Сәрипаттік жүйтүрді жетілдіру ӨҚНР-адиоактивтік заттардың қалдықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздігі еурасі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1					
2		2	Сәрипаттік жүйтүрді жетілдіру (60 м жүтірү) ӨҚНР-адиоактивтік заттардың қалдықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздігі еурасі 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 дағдысын жақсарту (4x10 м жүтірү/ӨҚНД) адродинамикалық алаптар	9.3.3.1 Түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1			6.09	6.09	
4		4	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүтірү)/ӨҚНР-адиоактивтік заттардың қалдықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалшына келтіру тиімділігін бағалау	1			1.09	2.09	
5		5	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүтірү)	9.3.3.1 түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1			11.09	11.09	
6		6	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (сәрипатта 4x60 жүтірү)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалшына келтіру тиімділігін бағалау	1			03.09	03.09	
7		7	Сәрипатта тұрғындарымен түрлері (Ұзындыққа бір орынша сәрипат)	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	Сәрипатта тұрғындарымен түрлері (Ұзындыққа жүтірін есін сәрипат)	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	9	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана аластыру)	қолдана білу 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1					
10	10	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа таптыру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1					
11	11	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тапты беру техникасы)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярдалары 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 даярдалары бағалай білу	1					

3-бапты Спорт ойындары арнайы бірлескен жұмыс 12 сәуір

13	13	Ойынтехникасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1					
14	14	Ойынтехникасы (Футбол. Корпанақта ойыну)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярдалар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1					
15	15	Ойынтехникасы (Футбол. шабуылда ойыну)	9.2.4.1 дене жаттығулары асауидалы те- әрекеттерді оқытадылау және бағалау түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1					
16	16	Ойынтехникасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1					
17	17	Ойынтехникасы (Футбол. Допты қақпала тебу)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярдалар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1					
18	18	Ойынтехникасымен таптықалық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кезбір дене жаттығуларындағы ретсіздігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.	1					
19	19	Ойынтехникасымен таптықалық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі)	9.1.5.1 көп ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1					

13/10 12/10

31	4	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған 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		28/11	28/11		
32	5	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған құру (Гимнастикалық көрсемде жаттығулар жасау)	9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру; түсіндіру және өткізу, олардың аралы қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1		22/11	22/11		
33	6	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған 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 рәсіммен жаттықтырудың негізгі ережелерін білдіретін тәртіпті бағалау	1					4-Тару: 6-сағат
45	18	Халықаралықойындар (өзбей ойыны)	9.2.7.1 жерге кетіске әділ ойну, өспірілетін және ыңымықтыққа жетіпін мінсі-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 келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті күресі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият 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 келенсіз жағдайларда 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 жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда 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 "Тимнастрелк/кросс/коньки дайыншығы (15 сағат)									
49	4	Күшті, төйімділікті жақсарту жаттығулар жиынылығы (Қыздыру, қалыңа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.1.1 сабақтағы өмір саптының денсаулыққа тиімділігін әсерін жанға бағытталы үлгісімен көрсету;	1			10.03	10.03	
50	5	Күшті, төйімділікті жақсарту жаттығулар жиынылығы(Қыздыру, қалыңа	9.1.4.1 қымыз-қолпымасты сапалы орындау келісетін өтілін және өлеңдерді білетіндіктерін бағалай білу	1			12.03	12.03	

		6	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Дыбысқа арналған жаттығулар арқылы шыдамдылықты арттыру)	9.1.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиісетін әсерін жақсарту үшін 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 жақсарту үшін 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	Көгергілерден 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	25.01	
		11	Көгергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғашқы тиісетін әсерін мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1		26.01	26.01	
		12	Көгергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дәлділік 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 қатысты түрлі 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, 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 қатысты түрлі 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 нәтижелерін түсіндіретін рөлдерді бағалау және бейнелей білу;	1		31.01	31.01	

62	17	Ойын келишери мәселені шешу даярлыгын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс)	9.1.4.1 қиын-қозғалысты саналы орындау келишери өзінің және өзгелердің баиліктіктерін бағалай білу	1		9.02	5.02		
63	18	Ойын келишери мәселені шешу даярлыгын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар)	9.1.4.1 қиын-қозғалысты саналы орындау келишери өзінің және өзгелердің баиліктіктерін бағалай білу	1		9.02	5.02		
64	19	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Дон Беру, допты ойыншыға беру)	9.2.3.1 қолдану оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірліктер біріккен әрі тиімді жұмыс даярдыларын бағалай білу.	1		10.02	12.02		
65	20	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Драйвинг, финштар)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарымшылық баилеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баилма жолдарын ұсыну.	1		10.02	10.02		
66	21	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Допты ойын жүру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарымшылық баилеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баилма 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, қиын-әрекеттерімен баиланысты 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, қиын-әрекеттерімен баиланысты білімді бағалай білу.	1		10.02	10.02		
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		10.02	10.02		
71	26	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиын-әрекеттерімен баиланысты 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 қозғалыстылық даярдылар мен қиынға құрамында жұмыс істей білуі бағалау	1		11.04	11.04		
75	30	Ойын келишери қозғалысты 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) ӨКНЖара мен жармакт ату және басқа да келеністі жардабырда алпапқы медициналық көмек күрсету.	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 қиын әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қиын-қозғалысты салыстыру	1			16.04	16.04
7	3	Ойын кезінде бағыт-бағыт алдысын жетілдіру(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-бапты Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)						
7	4	Ойын кезінде бағыт-бағыт алдысын жетілдіру (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
7	5	Ойын кезінде бағыт-бағыт алдысын 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
7	6	Ойын кезінде бағыт-бағыт алдысын 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	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
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 идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1			10.04	10.04
7	9	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғалыста ойыну)	9.2.8.1 түрлі қиын-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағылау және бейнелей білу:	1			12.04	12.04
7	10	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, шабуылда ойыну)	9.1.6.1 қиын-қозғалыс белсенділігінен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қаптары білу дағдыларын бағылау	1			16.04	16.04

11	Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, тосаулар коо)	9.2.8.1 Түрлү коомд-коргоучу кештерден түшүндүрмө берүүдөй болушу және белгилей болу;	1						
12	Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, ет жарты ойын)	9.1.6.1 коом-коргоучу белгилерден белгилесте кылаштарга жети және жаан кайтпа болу даярдашуу болушу	1						

8-бөлүм Коргоучу белгилерди ачууну даярдоо және китеп (12 саат)

13	Эртүрлү буюмду ертеп колгому келтири жаттуулар жыйынтуу кыраштыруу. (60 м жыты)	9.3.3.1 түрлү дене жаттууларын к- жытыне орусуну, олардын арты тирбетти сеги мен иретиненде жытмен байланышты түшүндүрү және саятты	1						
14	Эртүрлү буюмду ертеп колгому келтири жаттуулар жыйынтуу кыраштыруу (счафетна жыты)	9.3.3.1 түрлү дене жаттууларын к- жытыне орусуну, олардын арты тирбетти сеги мен иретиненде жытмен байланышты түшүндүрү және саятты	1						
15	Счафетлик жыты даярдоо даяму (200 м жыты)	9.1.3.1 арабды спорттуу техникаларды орусуну келтири даярдоо мен реттикти түшүндүрө болу	1						
16	Счафетлик жыты даярдоо даяму (400 м жыты)	9.1.3.1 арабды спорттуу техникаларды орусуну келтири даярдоо мен реттикти түшүндүрө болу	1						
17	Сендуу, аактыруу даярдоо даяму (зоому мусамба аактыруу)	9.2.5.1 өтүнүк және өтүрөрдүн шыгыраштык кылаштарын болушу және талаш болу, оны иретиди карапайым болушу жолдарын уяму	1						
18	Сендуу, аактыруу даярдоо даяму (зоому мусамба аактыруу)	9.3.4.1 денсудыкка катышты өтүрөт мекелелерди, техника кылаштарын, денсудыкка кери сегири тиртүтү жытмен кылаш-кереги төмөндөгүдү түшүрү және жытмен саяттай болу	1						
19	Сендуу, аактыруу даярдоо даяму (зоому мусамба аактыруу)	9.2.5.1 өтүнүк және өтүрөрдүн шыгыраштык кылаштарын болушу және талаш болу, оны иретиди карапайым болушу жолдарын уяму	1						
20	Сендуу, аактыруу даярдоо даяму (зоому мусамба аактыруу)	9.3.4.1 денсудыкка катышты өтүрөт мекелелерди, техника кылаштарын, денсудыкка кери сегири тиртүтү жытмен кылаш-кереги төмөндөгүдү түшүрү және жытмен саяттай болу	1						
21	Сендуу, аактыруу даярдоо даяму (бир орусуну жытыне сендуу)	9.2.5.1 өтүнүк және өтүрөрдүн шыгыраштык кылаштарын болушу және талаш болу, оны иретиди карапайым болушу жолдарын уяму	1						
22	Коргоучу кабулети ачууну денсудыкты шуралты (1000м жыты-4х60)	9.3.1.1 сагуатты өлүр салтыруу денсудыкка тирбетти сегири жеркебастын үчтикеден көрсөтү	1						
23	Коргоучу кабулети ачууну денсудыкты шуралты (счафетна жыты-4х60)	9.3.1.1 сагуатты өлүр салтыруу денсудыкка тирбетти сегири жеркебастын үчтикеден көрсөтү	1						
24	Коргоучу кабулети ачууну денсудыкты шуралты (счафетна жыты-4х60)	9.3.1.1 сагуатты өлүр салтыруу денсудыкка тирбетти сегири жеркебастын үчтикеден көрсөтү	1						

4-баули Қолданылған құжаттар және тапсырмалардың орындалуы (3 баули)

100	25	Зияткерлік бойынша (аспект арты мен бес тас ойыны)	1					*4-Тарау: +3 сәтте
101	26	Зияткерлік бойынша (аспект арты мен бес тас ойыны)	1		21.06/22.06			
102	27	Зияткерлік бойынша (аспект арты мен бес тас ойыны)	1		24.06/24.06			



Келіссөзі
Оқу ісі бұйрығын
Г. Бақышев
* 11. 01. 2022

ОБ отпращивая справку
Хаттама № 7
ОБ сериясы: У ақпос М.
* 11. 01. 2022

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы
№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Сынып: 9 а/б

Мұғалім: Мәжісханов Ғ.

Сабақ: дене шынықтыру

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІМЕН 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	Қурастық ерекшелік Спириттік жүйтүрді жетілдіру ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік еурдені мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1					
2		2	Спириттік жүйтүрді жетілдіру (60 м жүтірү) ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік еурдені мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1			1.09	1.09	
3		3	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүтірү/ӨҚНД) адродинамикалық алаптар	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 дағдысын жақсарту (200 м жүтірү)ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	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	1.09	
5		5	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүтірү)	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 дағдысын жақсарту (сәрафетара 4x60 жүтірү)	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	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			18.09	18.09	
8		8	Секірудің түрлерімен түсінідіру (Ұзындыққа жүтірін ескірі секіру)	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	9	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана аластыру)	қолдана білу 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1					
10	10	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа таптыру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1			2209	2209	
11	11	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тапты беру техникасы)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярларды бағалай білу	1			2809	2809	
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			2809	2809	

3-бапты Спорт ойындары арнайы бірлескен жұмыс 12 сәуір

13	13	Ойынтехникасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1			2909	2909	
14	14	Ойынтехникасы (Футбол. Корпанақта ойыну)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1			2.10	2.10	
15	15	Ойынтехникасы (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			4.10	4.10	
16	16	Ойынтехникасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1			6.10	6.10	
17	17	Ойынтехникасы (Футбол. Допты қақпала тебу)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1			9.10	9.10	
18	18	Ойынтехникасымен тастықталық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы ретсіздігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.	1			11.10	11.10	
19	19	Ойынтехникасымен тастықталық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі)	9.1.5.1 көп ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1			13.10	13.10	

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 тәртіптің ережелерін білдіретін білу	1					4-Тару: 6-сағат
45	18	Халықаралықойындар (өзбей ойыны)	9.2.7.1 жерге кетіске әділ ойыну, өспірілетін және ыңымықтыққа жетіліп мінсіз-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 жармақ алу және басқа да келенсіз жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік егудің мәселелерін, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1					
47	2	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсіз 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					
48	3	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсіз 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					
3-ТОҚСАН 30 САҒАТ									
5-бөлім "Тимнастрек/кросс/коньки дайыншығы (15 сағат)									
49	4	Қушты, төлмәлікті жансағуру жаттықтар дайыншығы (Қыздыру, қалыңа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жармақ алу және басқа да келенсіз жаттықтарда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.1.1 сабақтағы өмір сапаның денсаулыққа тигізетін әсерін жансбақтың үлгісімен көрсету;	1					
50	5	Қушты, төлмәлікті жансағуру жаттықтар дайыншығы (Қыздыру, қалыңа	9.1.4.1 қымыз-қопияқты сапалы орындау келісетін өтілін және өлеңдерді білдіретіндерін бағалай білу	1					

		6	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Дыбысқа арналған жаттығулар арқылы шыдамдылықты арттыру)	9.1.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиісетін әсерін жақсарту үшін 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 тиісетін әсерін жақсарту үшін 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	Көгергілерден 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	25.01	
		11	Көгергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғашқы тиісетін әсерін мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1		26.01	26.01	
		12	Көгергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дәлділік 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 қатысты түрлі 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, 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 залы)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты түрлі 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 нәтижелерін түсіндіретін рәсімдерді бағалау және бағалай білу;	1		31.01	31.01	

62	17	Ойын келишери мәселені шешу даярлыгын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс)	9.1.4.1 қиын-қозғалысты саналы орындау келишери өзінің және өзгелердің баиліктіктерін бағалай білу	1		9.02	5.02		
63	18	Ойын келишери мәселені шешу даярлыгын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар)	9.1.4.1 қиын-қозғалысты саналы орындау келишери өзінің және өзгелердің баиліктіктерін бағалай білу	1		9.02	5.02		
64	19	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Дон Беру, допты ойыншыға беру)	9.2.3.1 қолдағы оқиға-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар бірліккен әрі тиімді жұмыс даярлауды бағалай білу.	1		10.02	10.02		
65	20	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Драйвинг, финштар)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабилеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баилма жолдарын ұсыну.	1		10.02	10.02		
66	21	Ойын комбинация даярлыққуру (Баскетбол, Допты ойын жүру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабилеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баилма 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, қиын-әрекеттерімен баиланысты 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, қиын-әрекеттерімен баиланысты білімді бағалай білу.	1		10.02	10.02		
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		10.02	10.02		
71	26	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиын-әрекеттерімен баиланысты 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 тигізуді 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 қозғалыстық даярлар мен қимылда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1		11.04	11.04		
75	30	Ойын келишери қозғалыстық және командалық 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 (Баскетбол, 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		

		ережелері) ӨКНЖара мен жармакт ату және басқа да келеністі жардабырда алпапқы медициналық көмек күрсету.	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 қиын әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қиын-қозғалысты салыстыру	1			16.04	16.04
7	3	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру(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 қоғамдық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)						
7	4	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (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
7	5	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын 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 кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын 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 идеяларын 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 идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1			10.04	10.04
7	9	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғалыста ойыну)	9.2.8.1 түрлі қиын-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағылау және бейнелей білу:	1			12.04	12.04
7	10	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, шабуылда ойыну)	9.1.6.1 қиын-қозғалыс белсенділігінен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қаптары білу дағдыларын бағылау	1			16.04	16.04

11	Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, тосаулар коо)	9.2.8.1 Түрлү коом-коргоочу шайкештен түшкөнлү ролдордун баруусу және белгилелд болуу;	1						
12	Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, ет жарты ойын)	9.1.6.1 коом-коргоочу белгилелден белгилелти коомдотторун жеру және жауан кайтара болуу дартуларын баруу	1						

8-бөлүм Коргоочу белгилелдти аяруунун даярдуусу және формас (12 санат)

13	Эртүрлү бумалык еттерди коомдотуу кертүү жартуулар жаныттырын кырактатуу; (60 м кытыр)	9.3.3.1 түрдү дене жартууларын те кытыр опундуу, олардын артын тирбетти сеерл мен даярдымалык аялөөөн байланысын түшүндүрү және саятты	1						
14	Эртүрлү бумалык еттерди коомдотуу кертүү жартуулар жаныттырын кырактатуу (схемалар кытыр)	9.3.3.1 түрдү дене жартууларын те кытыр опундуу, олардын артын тирбетти сеерл мен даярдымалык аялөөөн байланысын түшүндүрү және саятты	1						
15	Сталлердик кытыр даярдысын даярдуу (200 м кытыр)	9.1.3.1 аярууды спорттук техникаларды опундуу кертүүдү дартулар мен релитилти түрөндөргө болуу	1						
16	Сталлердик кытыр даярдысын даярдуу (400 м кытыр)	9.1.3.1 аярууды спорттук техникаларды опундуу кертүүдү дартулар мен релитилти түрөндөргө болуу	1						
17	Седирү, даярдуу даярдысын даярдуу (зоому коомдотуу даярдуу)	9.2.5.1 өткүн және өткөргөрдүн шыгырашымык кайыктердин баруусу және талалы болуу, оны даярдуудун карапайым байаны жолдарын уяруу	1						
18	Седирү, даярдуу даярдысын даярдуу (зоому коомдотуу даярдуу)	9.3.4.1 даярдымалык кытырды күрдөтү мөөсөлөрдү, техника кытырды даярдуу коомдотуу кертүү түрдү күчкүн кытыр-көргөрдү төмөндөргө түшүрү және күчкүн саятты болуу	1						
19	Седирү, даярдуу даярдысын даярдуу (зоому коомдотуу даярдуу)	9.2.5.1 өткүн және өткөргөрдүн шыгырашымык кайыктердин баруусу және талалы болуу, оны даярдуудун карапайым байаны жолдарын уяруу	1						
20	Седирү, даярдуу даярдысын даярдуу (зоому коомдотуу даярдуу)	9.3.4.1 даярдымалык кытырды күрдөтү мөөсөлөрдү, техника кытырды даярдуу коомдотуу кертүү түрдү күчкүн кытыр-көргөрдү төмөндөргө түшүрү және күчкүн саятты болуу	1						
21	Седирү, даярдуу даярдысын даярдуу (бир опундуу күчкүн коомдотуу)	9.2.5.1 өткүн және өткөргөрдүн шыгырашымык кайыктердин баруусу және талалы болуу, оны даярдуудун карапайым байаны жолдарын уяруу	1						
22	Коргоочу кайыктерди аяруунун даярдымалык шарты (1000м кытыр)	9.3.1.1 сагуаттын өлүр сагууунун даярдымалык тирбетти сеерл даярдымалык үндөткөн көрсөтү	1						
23	Коргоочу кайыктерди аяруунун даярдымалык шарты (схемалар кытыр)	9.3.1.1 сагуаттын өлүр сагууунун даярдымалык тирбетти сеерл даярдымалык үндөткөн көрсөтү	1						
24	Коргоочу кайыктерди аяруунун даярдымалык шарты (схемалар кытыр)	9.3.1.1 сагуаттын өлүр сагууунун даярдымалык тирбетти сеерл даярдымалык үндөткөн көрсөтү	1						

4-баули Қолданылған ғылыми және тәжірибелік деректер (3 баули)

100	25	Экспериментальдық (асуқ ату мен бес тас ойыны)	1					*4-Тарау: +3 сәтте
101	26	Экспериментальдық (асуқ ату мен бес тас ойыны)	1		21.06/22.06			
102	27	Экспериментальдық (асуқ ату мен бес тас ойыны)	1		24.06/24.06			

9.2.5.1 ойын және өзгедегі шырғаштық кабинеттерін бағалау және талдау болу, оны шешудің қарнайым бағалау жолдарын ұсыну
 9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және тегілік ату ережелерін бағалау және талдау болу;
 9.2.5.1 ойын және өзгедегі шырғаштық кабинеттерін бағалау және талдау болу, оны шешудің қарнайым бағалау жолдарын ұсыну