

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

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
I-тоқсан 24 сағат							
1	1-Бөлім. Лақтыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту (11 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1.Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
4		4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1		
5		5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 400 метрге жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
6		6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800 метрге жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1		
7		7	Секіру және оның түрлері Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1		
8		8	Секіру және оның түрлері Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1		
9		9	Секіру және оның түрлері Биіктікке секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1		
10		10	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		
11		11	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		

12	2-Бөлім. Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері 10 сағат	12	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері ӨҚН	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		
13		13	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1		
14		14	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып жүру	7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1		
15		15	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1		
16		16	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1		
17		17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1		
18		18	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1		
19		19	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
20		20	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
21		21	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
22	4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (3 сағат)	22	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
23		23	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1		
24		24	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
II-тоқсан 24 сағат							
25	3-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар (16 сағат)	1	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар ӨҚН.Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
26		2	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨҚН.Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		

27		3	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар . Топпен қозғалыстар ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
28		4	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
29		5	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1		
30		6	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
31		7	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық бөренеде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
32		8	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1		
33		9	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
34		10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1		
35		11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері (Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау)	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
36		12	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық сырықта бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
37		13	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
38		14	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
39		15	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
40		16	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
41	4-бөлім Қазақ халқының	17	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		

42	дәстүрлі ойындары (8 сағат)	18	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		
43		19	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		
44		20	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		
45		21	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1		
46		22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1		
47		23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1		
48		24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1		
III-тоқсан 30 сағат							
49	5-бөлім. Кросс, гимнастика дайындығы (12 сағат)	1	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері ӨҚН.Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
50		2	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
51		3	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
52		4	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері.Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету			
53		5	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		

54	6-бөлім. Шытырман және команда құруға арналған ойындар 18 сағат	6	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
55		7	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
56		8	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
57		9	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м кедергілер арқылы жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1		
58		10	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілер арқылы жүгіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1		
59		11	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м жылдамдыққа жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1		
60		12	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілерден секіру арқылы жүрек қағысын тексеру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1		
61		13	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
62		14	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
63		15	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
64		16	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
65		17	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1		
66		18	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1		
67		19	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		

68		20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1		
69		21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
70		22	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
71		23	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1		
72		24	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
73		25	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1		
74		26	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
75		27	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1		
76		28	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1		
77		29	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1		
78	30	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1			
IV-тоқсан 24 сағат							
79	7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (11 сағат)	1	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау. Футбол ойынының ержелері ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
80		2	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
81		3	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді	1		

			орындау Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН.Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	анықтай білу			
82		4	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері ӨҚН..Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
83		5	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Доптыбаспенұрутүрлері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
84		6	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1		
85		7	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
86		8	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты қақпаға бағыттау	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
87		9	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық. Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
88		10	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
89		11	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
90	8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру (12 сағат)	12	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
91		13	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН. 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
92		14	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН. 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
93		15	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары Эстафета 4х60 м ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		
94		16	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары 1000 м жүгіру	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		

95		17	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары Ұзақ қашықтыққа жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1		
96		18	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
97		19	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
98		20	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Биіктікке секіру әдістері	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1		
99		21	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
100		22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1		
101	4-бөлім . Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (2 сағат)	23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		
102		24	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1		

