

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 9-СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН  
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

| №<br>р/с                     | Ауыспалы<br>тақырыптар                                                              | Сабақ<br>№ | Сабақтардың тақырыптары                                                                                                       | Оқудың мақсаттары                                                                                                                                                         | Сағат<br>саны | Мерзімі | Ескертулер |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|------------|
| <b>I-тоқсан<br/>24 сағат</b> |                                                                                     |            |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |               |         |            |
| <b>1</b>                     | <b>1-бөлім.<br/>Жүгіру, сегіру, лақтыру<br/>техникасын жетілдіру<br/>(12 сағат)</b> | <b>1</b>   | Қауіпсіздік ережесі.<br><b>Спринттік жүгіруді жетілдіру</b><br>ӨҚН.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар   | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | <b>1</b>      |         |            |
| <b>2</b>                     |                                                                                     | <b>2</b>   | <b>Спринттік жүгіруді жетілдіру</b><br>(60 м жүгіру)<br>ӨҚН.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар          | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | <b>1</b>      |         |            |
| <b>3</b>                     |                                                                                     | <b>3</b>   | <b>Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту</b><br>(4x10 м жүгіру).<br>ӨҚН.Гидродинамикалық апаттар                                | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;                          | <b>1</b>      |         |            |
| <b>4</b>                     |                                                                                     | <b>4</b>   | <b>Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту</b><br>(200 м жүгірту)<br>ӨҚН.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау               | <b>1</b>      |         |            |
| <b>5</b>                     |                                                                                     | <b>5</b>   | <b>Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту</b><br>(400м жүгірту)                                                                  | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;                          | <b>1</b>      |         |            |
| <b>6</b>                     |                                                                                     | <b>6</b>   | <b>Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту</b><br>(эстафетаға 4x60 жүгірту)                                                       | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау               | <b>1</b>      |         |            |
| <b>7</b>                     |                                                                                     | <b>7</b>   | <b>Секірудің түрлендірілген түрлері</b><br>(Ұзындыққа бір орыннан секіру)                                                     | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу                     | <b>1</b>      |         |            |
| <b>8</b>                     |                                                                                     | <b>8</b>   | <b>Секірудің түрлендірілген түрлері</b><br>(Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру)                                                   | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу                     | <b>1</b>      |         |            |
| <b>9</b>                     |                                                                                     | <b>9</b>   | <b>Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру</b><br>(150 г кіші допты нысанаға лақтыру)                             | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру                           | <b>1</b>      |         |            |
| <b>10</b>                    |                                                                                     | <b>10</b>  | <b>Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру</b><br>(150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру)                           | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру                           | <b>1</b>      |         |            |
| <b>11</b>                    |                                                                                     | <b>11</b>  | <b>Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру</b><br>Эстафеталық таяқты беру техникасы)                                     | 9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу                                                                      | <b>1</b>      |         |            |

|                               |                                                                               |    |                                                                                                |                                                                                                                                                                           |   |  |  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 12                            |                                                                               | 12 | <b>Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру</b><br>(эстафетаға жүгіру 4х60 м)              | 9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу                                                                      | 1 |  |  |
| 13                            | <b>2-бөлім<br/>Спорт ойындары<br/>арқылы бірлескен<br/>жұмыс<br/>11 сағат</b> | 13 | <b>Ойын техникасы</b><br>(Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)                               | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;                          | 1 |  |  |
| 14                            |                                                                               | 14 | <b>Ойын техникасы</b><br>(Футбол. Қорғаныста ойнау)                                            | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                           | 1 |  |  |
| 15                            |                                                                               | 15 | <b>Ойын техникасы</b><br>(Футбол.шабуылда ойнау)                                               | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу           | 1 |  |  |
| 16                            |                                                                               | 16 | <b>Ойын техникасы</b><br>(Футбол.Допты ойыншымен алмасу)                                       | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;                          | 1 |  |  |
| 17                            |                                                                               | 17 | <b>Ойын техникасы</b><br>(Футбол. Допты қақпаға тебу)                                          | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                           | 1 |  |  |
| 18                            |                                                                               | 18 | <b>Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер</b><br>(Футбол.Айып добын тебу)                    | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;                    | 1 |  |  |
| 19                            |                                                                               | 19 | <b>Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер</b><br>(Футбол. Допты игеру әдісі)                 | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                                | 1 |  |  |
| 20                            |                                                                               | 20 | <b>Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер</b><br>(Футбол. Баспен ойнау әдісі)                | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;                    | 1 |  |  |
| 21                            |                                                                               | 21 | <b>Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы</b><br>(Футбол. Допты тартып алу әдістері)        | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                                            | 1 |  |  |
| 22                            |                                                                               | 22 | <b>Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы</b><br>(Футбол. Командалық қозғалыстар)           | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу                                                                             | 1 |  |  |
| 23                            |                                                                               | 23 | <b>Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы</b><br>(Футбол. Екі жақты ойын)                   | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                                            | 1 |  |  |
| 24                            | <b>4-бөлім<br/>Қазақтың ұлттық және халық ойындары<br/>(1 сағат)</b>          | 24 | <b>Зияткерлік ойындар</b><br>(дойбы ойыны)                                                     | 9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу;                                                                                        | 1 |  |  |
| <b>II-тоқсан<br/>24 сағат</b> |                                                                               |    |                                                                                                |                                                                                                                                                                           |   |  |  |
| 25                            | <b>3-бөлім</b>                                                                | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br><b>Топтық саптық жаттығулар</b><br><b>ӨҚН.Гидродинамикалық апаттар</b> | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 |  |  |

|    |                                                       |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 26 | Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары (16 сағат) | 2  | Топтық саптық жаттығулар.<br>(Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.)<br><b>ӨҚН.</b> Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                                                                 | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 |  |  |
| 27 |                                                       | 3  | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру<br>(Топтастыру жаттығуларын жасау)<br><b>ӨҚН.</b> Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары. | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;                   | 1 |  |  |
| 28 |                                                       | 4  | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру<br>(Жинақтаушы жаттығуларды орындау)                                                                                                                         | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу                     | 1 |  |  |
| 29 |                                                       | 5  | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру<br>(Гимнастикалық керемеде жаттығулар жасау)                                                                                                                 | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;                   | 1 |  |  |
| 30 |                                                       | 6  | Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру<br>(Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау)                                                                                                                  | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу                     | 1 |  |  |
| 31 |                                                       | 7  | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру<br>(Гимнастикалық атта нұсқама көрсету)                                                                                                                    | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;                               | 1 |  |  |
| 32 |                                                       | 8  | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру<br>(Еденде жатып орындалатын жаттығулар)                                                                                                                   | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;                                                                    | 1 |  |  |
| 33 |                                                       | 9  | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру<br>(Гимнастикалық жаттығу-лардың орындалу реті )                                                                                                           | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;                               | 1 |  |  |
| 34 |                                                       | 10 | Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру<br>(Төсеніште орындалатын жаттығулар жасау)                                                                                                                | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;                                                                    | 1 |  |  |
| 35 |                                                       | 11 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау<br>(Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау)                                                                                                     | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                                            | 1 |  |  |
| 36 |                                                       | 12 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау<br>(Акробатикалық жаттығулар жасау)                                                                                                               | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 |  |  |
| 37 |                                                       | 13 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау<br>(Топта домалау, секіру жаттығуларын жасау)                                                                                                     | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                                            | 1 |  |  |
| 38 |                                                       | 14 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау<br>(флешмоб)                                                                                                                                      | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 |  |  |

|                        |                                                                   |    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 39                     |                                                                   | 15 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау<br>(Топта дома-лау, секіру жаттығуларын жасау)                                                                                                        | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;                                                                                             | 1 |  |  |
| 40                     |                                                                   | 16 | Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау<br>(флешмоб)                                                                                                                                          | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |
| 41                     | 4-бөлім<br>Қазақтың ұлттық және халық ойындары<br>(8 сағат)       | 17 | Халықаралық ойындар<br>(шахмат ойыны)                                                                                                                                                                        | 9.3.5.1 басқаадамдардыңденежаттығуларыныңтәжірибелерінба йытуғаарналғандағдылардыбағалайбілу                                                                               | 1 |  |  |
| 42                     |                                                                   | 18 | Халықаралық ойындар<br>(дойбы ойыны)                                                                                                                                                                         | 9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;                                                               | 1 |  |  |
| 43                     |                                                                   | 19 | Зияткерлік ойындар<br>(шахмат ойыны)                                                                                                                                                                         | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |
| 44                     |                                                                   | 20 | Халықаралық ойындар<br>(шахмат ойыны)                                                                                                                                                                        | 9.3.5.1 басқаадамдардыңденежаттығуларыныңтәжірибелерінба йытуғаарналғандағдылардыбағалайбілу                                                                               | 1 |  |  |
| 45                     |                                                                   | 21 | Халықаралық ойындар<br>(дойбы ойыны)                                                                                                                                                                         | 9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;                                                               | 1 |  |  |
| 46                     |                                                                   | 22 | Зияткерлік ойындар<br>(шахмат ойыны)                                                                                                                                                                         | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |
| 47                     |                                                                   | 23 | Зияткерлік ойындар<br>(асық ату мен бес тас ойыны)                                                                                                                                                           | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |
| 48                     |                                                                   | 24 | Зияткерлік ойындар<br>(асық ату мен бес тас ойыны)                                                                                                                                                           | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |
| III-тоқсан<br>30 сағат |                                                                   |    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
| 49                     | 5-бөлім<br>Гимнастика/<br>кросс/коньки<br>дайындығы<br>(15 сағат) | 1  | Қауіпсіздік ережесі.<br>Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру<br>ӨҚН.Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.  | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 |  |  |
| 50                     |                                                                   | 2  | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру<br>(Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)<br>ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау                     | 1 |  |  |

|    |  |    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |   |  |  |
|----|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 51 |  | 3  | Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)<br><b>ӨҚН.</b> Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау | 1 |  |  |
| 52 |  | 4  | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b><br>(Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)<br><b>ӨҚН.</b> Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.           | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;                                                             | 1 |  |  |
| 53 |  | 5  | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b><br>(Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)                                                                                                                     | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                  | 1 |  |  |
| 54 |  | 6  | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы.</b><br>Дене қасиет-терінің компоненттері (Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау )                                                                | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;                                                             | 1 |  |  |
| 55 |  | 7  | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b> (Дене қасиеттерінің компоненттері                                                                                                                          | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                  | 1 |  |  |
| 56 |  | 8  | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b><br>(қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)                                                                                                              | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;                                                             | 1 |  |  |
| 57 |  | 9  | <b>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы</b><br>(қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)                                                                                                              | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                  | 1 |  |  |
| 58 |  | 10 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b><br>(қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)                                                                                             | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                        | 1 |  |  |
| 59 |  | 11 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b><br>(жүріс,жүгіру жаттығулары)                                                                                                             | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау        | 1 |  |  |
| 60 |  | 12 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b><br>(дайындық және арнайы жаттығулар)                                                                                                      | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                        | 1 |  |  |
| 61 |  | 13 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b><br>(дайындық және арнайы жаттығулар)                                                                                                      | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                        | 1 |  |  |
| 62 |  | 14 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b>                                                                                                                                           | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                        | 1 |  |  |

|    |                                                            |    |                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |                                                            |    | (дайындық және арнайы жаттығулар)                                                                            |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
| 63 |                                                            | 15 | <b>Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру</b><br>(дайындық және арнайы жаттығулар) | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;                                                                            | 1 |  |  |
| 64 | <b>6-бөлім<br/>Команда<br/>құруойындары<br/>(15 сағат)</b> | 16 | <b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b><br>(Баскетбол. Ойын ережелері)                  | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 |  |  |
| 65 |                                                            | 17 | <b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b><br>(Баскетбол. Допсыз алаңда қозғалыстар)       | 9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау                                                                                              | 1 |  |  |
| 66 |                                                            | 18 | <b>Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар</b><br>(Баскетбол.Допты ойыншыға беру әдісі)        | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 |  |  |
| 67 |                                                            | 19 | <b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру</b><br>(Баскетбол өзара әрекеттестік)                     | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                                   | 1 |  |  |
| 68 |                                                            | 20 | <b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру</b><br>(Баскетбол. Командалық жұмыс)                      | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 |  |  |
| 69 |                                                            | 21 | <b>Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру</b><br>(Баскетбол тактикасы, стратегиялар)                | 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу                                                                      | 1 |  |  |
| 70 |                                                            | 22 | <b>Ойын комбинацияларын құру</b><br>(Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыға беру)                               | 9.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;                                                       | 1 |  |  |
| 71 |                                                            | 23 | <b>Ойын комбинацияларын құру</b><br>(Баскетбол. Дриблинг, финттар)                                           | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |
| 72 |                                                            | 24 | <b>Ойын комбинацияларын құру</b><br>(Баскетбол. Допты алып жүру)                                             | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                             | 1 |  |  |
| 73 |                                                            | 25 | <b>Баламалы ойындар құрастыру</b><br>(Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою)                                      | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;                                                                        | 1 |  |  |
| 74 |                                                            | 26 | <b>Баламалы ойындар құрастыру</b><br>(Баскетбол. Допты торға тастау)                                         | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 |  |  |
| 75 |                                                            | 27 | <b>Баламалы ойындар құрастыру</b><br>(Баскетбол. Командалық қозғалыстар)                                     | 9.2.1.1 өзгермеліжағдайғажауапқайтарабілу, қимыл-әрекеттеріменбайланыстыбілімдібағалайбілу;                                                                                | 1 |  |  |
| 76 |                                                            | 28 | <b>Баламалы ойындар құрастыру</b><br>(Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері)                                  | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 |  |  |
| 77 |                                                            | 29 | <b>Баламалы ойындар құрастыру</b><br>(Баскетбол Шабуылда ойнау әдістері)                                     | 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;                                                                        | 1 |  |  |

|                                     |                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 78                                  |                                                                                                         | 30 | Баламалы ойындар құрастыру<br>(Баскетбол. Екі жақты ойын)                                                                                                                                                            | 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу                                                                                          | 1 |  |  |
| <b>IV-тоқсан</b><br><b>24 сағат</b> |                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
| 79                                  | <b>7-бөлім</b><br><b>Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)</b> | 1  | <b>Қауіпсіздік ережесі.</b><br><b>Ойын жағдайында допты игеру техникасы</b><br>(Волейбол. Ойын ережелері )<br><b>ӨҚН.</b> Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; | 1 |  |  |
| 80                                  |                                                                                                         | 2  | <b>Ойын жағдайында допты игеру техникасы</b><br>(Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)<br><b>ӨҚН.</b> Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты                                                                          | 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру                            | 1 |  |  |
| 81                                  |                                                                                                         | 3  | <b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру.</b><br>(Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)<br><b>ӨҚН.</b> Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты                                                             | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;                     | 1 |  |  |
| 82                                  |                                                                                                         | 4  | <b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру</b><br>(Волейбол, допты қабылдау түрлері)<br><b>ӨҚН.</b> Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты                                                            | 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;                     | 1 |  |  |
| 83                                  |                                                                                                         | 5  | <b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру</b><br>(Волейбол, допты қабылдау түрлері)                                                                                                                       | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу            | 1 |  |  |
| 84                                  |                                                                                                         | 6  | <b>Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру</b><br>(Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)                                                                                                                    | 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу            | 1 |  |  |
| 85                                  |                                                                                                         | 7  | <b>Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер</b><br>(Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)                                                                                                                        | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                                 | 1 |  |  |
| 86                                  |                                                                                                         | 8  | <b>Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер</b><br>(Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)                                                                                                                        | 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу                                 | 1 |  |  |
| 87                                  |                                                                                                         | 9  | <b>Топта ойын- сауық ойындарын құру</b><br>(Волейбол, қорғаныста ойнау)                                                                                                                                              | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                                   | 1 |  |  |
| 88                                  |                                                                                                         | 10 | <b>Топта ойын- сауық ойындарын құру</b><br>(Волейбол, шабуылда ойнау)                                                                                                                                                | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау                                                             | 1 |  |  |
| 89                                  |                                                                                                         | 11 | <b>Топта ойын- сауық ойындарын құру</b><br>(Волейбол, тосқауыл қою)                                                                                                                                                  | 9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;                                                                                   | 1 |  |  |

|     |                                                                                              |    |                                                                                              |                                                                                                                                                                           |   |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 90  |                                                                                              | 12 | Топта ойын- сауық ойындарын құру<br>(Волейбол, екі жақты ойын)                               | 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау                                                            | 1 |  |  |
| 91  | <b>8-бөлім<br/>Қозғалыс белсенділігі<br/>арқылы денсаулық<br/>және фитнес<br/>(12 сағат)</b> | 13 | Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру.<br>(60 м жүгіру)      | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау                           | 1 |  |  |
| 92  |                                                                                              | 14 | Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру<br>(эстафетаға жүгіру) | 9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау                           | 1 |  |  |
| 93  |                                                                                              | 15 | Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту<br>(200 м жүгіру)                                           | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу                                                                            | 1 |  |  |
| 94  |                                                                                              | 16 | Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту<br>(400 м жүгіру)                                           | 9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу                                                                            | 1 |  |  |
| 95  |                                                                                              | 17 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту<br>(допты нысанаға лақтыру)                                  | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 |  |  |
| 96  |                                                                                              | 18 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту<br>(допты нысанаға лақтыру)                                  | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 |  |  |
| 97  |                                                                                              | 19 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту<br>(допты қашықтыққа лақтыру)                                | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 |  |  |
| 99  |                                                                                              | 20 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту<br>(допты қашықтыққа лақтыру)                                | 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу | 1 |  |  |
| 100 |                                                                                              | 21 | Секіру, лақтыру дағдысын дамыту<br>(бір орыннан ұзындыққа секіру)                            | 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну                                            | 1 |  |  |
| 101 |                                                                                              | 22 | Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту<br>(1000м жүгіру)                               | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                                                                 | 1 |  |  |
| 102 |                                                                                              | 23 | Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту<br>(эстафетаға жүгіру 4x60)                     | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                                                                 | 1 |  |  |
| 103 |                                                                                              | 24 | Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту<br>(эстафетаға жүгіру 4x60)                     | 9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету                                                                                 | 1 |  |  |

