

Түркістан облысы
Шардара ауданы
Шардара қаласы
№12 жалпы білім беретін мектебі



«Келісімін» 
Директордың ОІЖ орынбасары
Ж.Сланбекова

Ә/б отырысында қаралды
Хаттама № 1 2024
_____ К.Оңғаров

Күнтізбелік – тақырыптық жоспар

Пәні: Дене шынықтыру
Сыныбы: 8 сыныптар
Пән мұғалімі: Оңғаров К

2024-2025 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 8 СЫНЫПКА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 2 сағат, оқу жылына 68 сағатты құрайды

№ р/с	Сабақ №	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерімі				Ескер тулер
1-тоқсан 16 сағат										
1	1	1-бөлім Жөніл атлетика аркылы денсаулық пен фитнес (8 сағат) Ө.К.Н (4 сағат)	Кауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін. 60 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	27	28	28		
2	2		Төменгі сөре және сөрелік екпін. 4x10 м жүгіру апаттар.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	06.09	04.09	04.09	04.09	
3	3		Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру Ө.К.Н №1 Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	11.09	11.09	11.09	11.09	
4	4		Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 400 м жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маныздылығын түсіну	1	13.09	13.09	13.09	11.09	
5	5		Секіруді дамытуға арналған іс –шаралар. Бір орыннан ұзындыққа секіру.	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	18.09	18.09	18.09		
6	6		Секіруді дамытуға арналған іс –шаралар. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	20.09	20.09	20.09	15.09	
7	7		Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты қашықтыққа	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-	1	25.09	25.09	25.09	25.09	

		лақтыру Ө.Қ.Н №2 Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	қозғалыс дағдыларын көрсету						
8	8	2-бөлім. Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары 8 сағат	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	8.1.1.1 арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл- қозғалыс дағдыларын көрсету	1	27.09	28.09	29.09	30.09
9	9		Ойын жағдайында қабыл- дауды іске асыру. Баскетбол. Ойын ережелерін еске түсіру	8.1.1.1 арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл- қозғалыс дағдыларын көрсету	1	02.10	03.10	04.10	05.10
10	10		Ойын жағдайында қабыл- дауды іске асыру. Баскетбол. Ойын техникасының элементтері.	8.1.1.1 арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл- қозғалыс дағдыларын көрсету	1	04.10	05.10	06.10	07.10
11	11		Ойын жағдайында қабыл- дауды іске асыру. Баскетбол. Допты екі қолмен алып жүру әдісі	8.1.3.3 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу;	1	09.10	10.10	11.10	12.10
12	12		Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы Ө.Қ.Н №3 Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	8.1.2.1 кең ауқымдағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	14.10	15.10	16.10	17.10
13	13		Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кең ауқымдағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	16.10	17.10	18.10	19.10
14	14		Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кең ауқымдағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	18.10	19.10	20.10	21.10
15	15		Жарыс ойынын ұйымдастыру Кіші баскетбол алаңында жылдамдықта ойнау Ө.Қ.Н №4 Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	23.10	24.10	25.10	26.10
16	16		Жарыс ойынын ұйымдастыру	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді	1	23.10	24.10	25.10	26.10

			Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау	көрсету және қолдана білу көрсете білу					
2-тоқсан 16 сағат									
7	1	3-бөлім Гимнастика лық элемент тер және оның түрлері 12сағат (Ө.Қ.Н 4 сағат	Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Саптық жаттығулар .	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	6.11	6.11	6.11	06.11
18	2		Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Бөрене үстінде теңе теңдік сақтау жаттығулары..	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	06.11	06.11	06.11	06.11
19	3		Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.. Өрмелеу.Арқанға жылдам өр- мелеу .	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	13.11	13.11	13.11	13.11
20	4		Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Теңе теңдік және секіру. Кіші аттың биіктігі 120 см секіру Ө.Қ.Н №5 Жарылыс және өрт	8. 3. 2. 1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, оның маңыздылығын түсіну;	1	15.11	15.11	15.11	15.11
21	5	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Теңе теңдік және секіру. Кіші аттың биіктігі 120 см секіру	8. 1. 2. 1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	20.11	20.11	20.11	20.11	
22	6	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Теңе теңдік және секіру. Кіші аттың биіктігі 120 см секіру	8. 1. 2. 1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	22.11	22.11	22.11	22.11	
23	7	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жыйынтығы. Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	8. 1. 5. 1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу;	1	23.11	23.11	23.11	23.11	

24	8		Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау Ө.Қ.Н №6 Жарылыс және өрт	8. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	29.11	29.11	29.11	28.11	
25	9	4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8. 2. 2. 1 қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу;	1	04.12	04.12	04.12	04.12	
26	10		Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика сырғихта жаттығуларын жасау	8. 2. 2. 1 қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу;	1	05.12	06.12	06.12	05.12	
27	11		Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау Ө.Қ.Н №7 Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	11.12	11.12	11.12	11.12	
28	12		Қозғалмалы ойындар Эстафета	8. 2. 7. 1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу;	1	13.12	13.12	13.12	12.12	
29	13		Қозғалмалы ойындар Сызықтан секіру	8. 2. 3. 1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;	1	13.12	13.12	13.12	13.12	
30	14		Қозғалмалы ойындар Қуып жет	8. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	20.12	20.12	20.12	19.12	
31	15		Қазақ ұлттық ойындары Қуалап соқ	8. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу;	1	25.12	25.12	25.12	25.12	
32	16		Қазақ ұлттық ойындары Тоғысқұмалақ, шашқа Ө.Қ.Н №8 Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы	8. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	27.12	27.12	27.12	26.12	

		медициналық көмек көрсету											
				3-тоқсан 20 сағат									
33	1	5-бөлім Кросс, гимнастика дайындығы (9 сағат) (Ө.Қ.Н 4 сағат)	Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің құраелі мәселелерін түсіне білу	1		10.01	10.01	10.01	09.01.			
34	2		Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1		15.01	15.01	15.01	15.01.			
35	3		Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің құраелі мәселелерін түсіне білу	1		17.01	17.01	17.01	16.01.			
36	4		Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздыру,у, қалыппа келу техникасы	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету	1		22.01	22.01	22.01	22.01.			
37	5		Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау Ө.Қ.Н №9 Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1		24.01	24.01	24.01	23.01.			
38	6	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету	1		29.01	29.01	29.01	29.01.				
39	7	Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 30 м кедергілер арқылы жүгіру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу;	1		31.01	31.01	31.01	30.01.				

40	8		Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 3x10 м жылдамдыққа жүгіру	8. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу;	1	05.02	06.02	06.02	06.02	
41	9		Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 3x10 м жылдамдыққа жүгіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	04.02	04.02	04.02	06.02	
42	10	6-бөлім Бірлескен іс- әрекеттегі ойын-сауық ойындары	Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары Ө.Қ.Н №10 Жұппалы аурулардың алдын алу	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	12.02	12.02	12.02	12.02	
43	11		Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	8. 3. 4. 1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;	1	14.02	14.02	14.02	13.02	
44	12		Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	8. 3. 4. 1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;	1	19.02	19.02	19.02	19.02	
45	13		Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	21.02	21.02	21.02	20.02	
46	14		Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	8. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негізлерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу;	1	26.02	26.02	26.02	26.02	
47	15		Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері Ө.Қ.Н №11 Жұппалы аурулардың алдын алу	8. 2. 3. 1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;	1	23.02	23.02	23.02	23.02	
48	16		Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	05.03	05.03	05.03	05.03	
49	17		Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол.	8. 2. 3. 1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді	1	08.03	08.03	08.03	08.03	

18	Командалық шабуылдағы ойын	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын Ө.Қ.Н №12 Садауатты өмір сағаты әдістері туралы түсінік	жұмыс дәлдігін қолдану және көрсете білу;	8.2.5.1 өзінің және өзгелерінің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалау жолдарын ұсыну	1	12.03.	12.03.	12.03.	12.03.		
19		Серпектікті, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қозғалыстар	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төресілік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу		1	14.03.	14.03.	14.03.	14.03.		
20		Серпектікті, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу		1	19.03.	19.03.	19.03.	19.03.		
21											

4-тоқсан
16 сағат

1	7-бағым Командалық ойынның негізгі ережелері (Ө.Қ.Н 3 сағат)	Кауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ережелері	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	01.04.	01.04.	01.04.	01.04.		
2		Ойын техникасы. Футбол. Алғашқы қозғалыстар	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дәлдігін көрсету	1	04.04.	04.04.	04.04.	04.04.		
3		Ойын техникасы. Футбол. Алғашқы қозғалыстар	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дәлдігін көрсету	1	05.04.	05.04.	05.04.	05.04.		
4		Ойын тактикасы. Футбол. Допты баспен ұру түрлері Ө.Қ.Н №13 Садауатты өмір сағаты әдістері туралы түсінік	8.1.2.1 кен ауқымындағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	05.04.	05.04.	05.04.	05.04.		
5	Ойын тактикасы. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	Ойын тактикасы. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	8.2.4.1 дене жаттығуларын аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағалау түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	11.04.	11.04.	11.04.	11.04.		
6		Ойын тактикасы. Футбол.	8.2.4.1 дене жаттығуларын аясындағы іс-	1						

		Допты тартып алу тәсілдері	ерекшеліктері, оңтайландыру және бағалау түрлерін құруға қажет ерекшеліктері мен құрылымдық тәсілдерін қолдану және талқылай білу						
7		Ойындағы шығармашылық белсенділік, Футбол, Айып добын орындау	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс нәтижелерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	16.04	16.04	16.04	16.04	
8		Ойындағы шығармашылық белсенділік, Футбол, Екі жақты ойын	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимылдықтарды жеті және жауап қайтара білу дағдыларын жасақтау білу	1	15.04	16.04	16.04	16.04	
9	8-бағым. Жемізі атлетика дағдысы арқылы денсаулықты нығайту(8 сынып)	Ойлы-қырлы жерлерден жүтіру. 200 м жүтіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігін күрделі мәселелерін түсіне білу	1	15.04	15.04	15.04	15.04	
Ойлы-қырлы жерлерден жүтіру 400 м жүтіру		8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігін күрделі мәселелерін түсіне білу	1	15.04	15.04	15.04	15.04		
Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Эстафета 4x60 м ойыны Ө.Қ.Н №14 Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрақты		8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалау жолдарын ұсыну	1	30.04	30.04	30.04	30.04		
11		Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Эстафета 4x60 м ойыны Ө.Қ.Н №14 Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрақты	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалау жолдарын ұсыну	1	02.05	02.05	02.05	02.05	
12		Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. 1000 м жүтіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің бағалау жолдарын ұсыну	1	02.05	02.05	02.05	02.05	
13		Секіру фазаларын қолдану. Бір орыннан ұзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	14.05	14.05	14.05	14.05	
14		Секіру фазаларын қолдану. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	14.05	14.05	14.05	14.05	
15		Лактирдағы фитнес	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды	1	14.05	14.05	14.05	14.05	

			құрамдастығы. 150 г кіші донтты қашықтыққа лақтыру Ө.Қ.Н №15 Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу						
16			Лақтырудағы фитнес құрамдастығы 150 г кіші донтты қашықтыққа лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	23.05.	23.05.	23.05.	23.05.	