

Түркістан облысы
Шардара ауданы
Шардара қаласы

№12 жалпы білім беретін мектебі

«Келісемін»



Директордың ОІЖ орынбасары
Ж.Сланбекова

Ә/б отырысында қаралды

Хаттама № _____ 2024

 К.Оңгаров



«Бекітемін»
Мектеп директоры:

 Р.Мұнсақиязова
«28» _____ 08 2024жыл

Күнтізбелік – тақырыптық жоспар

Пәні: Дене шынықтыру
Сыныбы: 9 сыныптар
Пән мұғалімі: Жаксылтыков. М

2024-2025 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 9-СЫНЫПКА 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	Ескертудер
І-тоқсан 24 сағат							
1	1-бөлім. Жүгіру, секіру, дақтыру техникасын жетілдіру (12 сағат)	1	Кауіпсіздік ережесі: Спринттік жүгіруді жетілдіру 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	1		
2		2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) 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	1		
3		3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4х10 м жүгіру). ӨҚН. Гидродинамикалық апаттар	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың азыға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау.	1		
4		4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгіру) ӨҚН. Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың азығы қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1		
5		5	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүгіру)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың азыға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау.	1		
6		6	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (эстафета 4х60 жүгіру)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың азығы қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1		
7		7	Секірудің түрлендірілген түрлері (Ұзындыққа бір орыннан секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1		
8		8	Секірудің түрлендірілген түрлері (Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1		
9		9	Дақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты нысанға дақтыру)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл арекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1		
10		10	Дақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қашықтыққа дақтыру)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл арекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1		
11		11	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тапқы беру техникасы)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1		

12		12	Жүтіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетаға жүтіру 4х60 м)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1		
13	2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс 11 сағат	13	Ойын техникасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;	1		
14		14	Ойын техникасы (Футбол. Корғаныста ойыну)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		
15		15	Ойын техникасы (Футбол. шабуылда ойыну)	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	Ойын техникасы (Футбол. Допты ойыншымен алмасу)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;	1		
17		17	Ойын техникасы (Футбол. Допты қақпаға тебу)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		
18		18	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (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	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (Футбол. Допты итеру әдісі)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1		
20		20	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (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	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Футбол. Допты тартып алу әдістері)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1		
22		22	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Футбол. Командалық қозғалыстар)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу	1		
23		23	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Футбол. Екі жақты ойын)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1		
24		24	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Футбол. Екі жақты ойын)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1		
II-тоқсан 24 сағат							
25	3-бөлім Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары (16 сағат)	1	Кәуіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар ӨКН.Гидродинамикалық аппарат	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника кәуіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін кәуіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1		
26		2	Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды санады жасау.) ӨКН. Радиоактивтік заттардың	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника кәуіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін кәуіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият	1		

27		қалықтарынан туындайтын апаттар	сипаттай білу			
28	3	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау) ӨҚН.Мектеп жасындағы балалардың жара- қат алуының және жаракат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қызығу жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу; олардың атзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1		
29	4	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Жиықтаушы жаттығуларды орындау)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1		
30	5	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық керемесі жаттығулар жасау)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қызығу жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу; олардың атзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1		
31	6	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық сырқат жаттығулар жасау)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1		
32	7	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық ата нұсқама көрсету)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу.	1		
33	8	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1		
34	9	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындалу реті)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;	1		
35	10	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Төсеңіште орындалатын жаттығулар жасау)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1		
36	11	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1		
37	12	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баалама жолдарын ұсыну	1		
38	13	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта домалау, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1		
39	14	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (флешмоб)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баалама жолдарын ұсыну	1		
	15	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта домалау, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1		

40	16	Топта гимнастика жаттыгулар тібегін құру және бағалау (флешмоб)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1		
41	17	Халықаралық ойындар (шахмат ойыны)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1		
	18	Халықаралық ойындар (дойбы ойыны)	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1		
	19	Зияткерлік ойындар (шахмат ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1		
	20	Халықаралық ойындар (шахмат ойыны)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1		
44	21	Халықаралық ойындар (дойбы ойыны)	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1		
45	22	Зияткерлік ойындар (шахмат ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1		
46	23	Зияткерлік ойындар (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		
47	24	Зияткерлік ойындар (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						

III-тоқсан 30 сағат

49	1	Кауіпсіздік ережесі Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру ӨҚН.Мектеп жасындағы балалардың жарақат 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 түсінуге және мұқият сипаттай білу;	1		
	2	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1		
	3	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1		
50						
51						

52	4	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жынытығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы) ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келгенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.1.1 сапауатты өмір салтының денсаулыққа тиістігін әсерін жекебастын үлгісімен көрсету;	1		
53	5	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жынытығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		
54	6	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жынытығы. Дене қасиет-теріннің компоненттері (Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау)	9.3.1.1 сапауатты өмір салтының денсаулыққа тиістігін әсерін жекебастын үлгісімен көрсету;	1		
55	7	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жынытығы(Дене қасиеттеріннің компоненттері)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		
56	8	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жынытығы (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.3.1.1 сапауатты өмір салтының денсаулыққа тиістігін әсерін жекебастын үлгісімен көрсету;	1		
57	9	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жынытығы (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		
58	10	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		
59	11	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс, жүгіру жаттығулар)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздаға тиістігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1		
60	12	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		
61	13	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		
62	14	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		
63	15	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		
64	16	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсінуді және мұқият сипаттай білу;	1		

(15 сағат)

65	17	Ойын кезіндегі көпбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Доппын алаңда қозғалыстар)	9.2.2.1 көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1		
66	18	Ойын кезіндегі көпбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Доппын 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	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол өзара әрекеттестік)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1		
68	20	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол. Командалық жұмыс)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		
69	21	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тактикамен, стратегиялар)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		
70	22	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыға беру)	9.2.3.1 қолайлы оқыл-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;	1		
71	23	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Дриблинг, финттар)	9.2.5.1 өзінін және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1		
72	24	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Допты алып жүру)	9.2.5.1 өзінін және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1		
73	25	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	1		
74	26	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Допты торға тастау)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төресілік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1		
75	27	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Командалық қозғалыстар)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	1		
76	28	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төресілік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1		
77	29	Баламалы ойындар құрастыру (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 (Баскетбол. Екі жақты ойын)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төресілік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1		

IV-тоқсан

24 сағат

79	1	7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)	Кәуіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол. Ойын ережелері) ӨҚН. Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1		
----	---	---	--	---	--	--

9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;

80	2	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨКН. 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	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру. (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨКН. 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	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨКН. 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	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арасындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	
84	6	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері) Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	
85	7	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	
86	8	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	
87	9	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғаныста ойнау)	9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимылдықтарды жену және жауап қайтара білу	1	
88	10	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, шабуылда ойнау)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	
89	11	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, тосқауыл қою)	9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимылдықтарды жену және жауап қайтара білу	1	
90	12	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, екі жақты ойын)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тиістігін есептеу мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	
91	13	Әртүрлі бұлашық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру. (60 м жүгіру)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тиістігін есептеу мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	
92	14	Әртүрлі бұлашық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру (эстафетаға жүгіру)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу	1	
93	15	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту (200 м жүгіру)		1	

8-бөлім
Қозғалыс белсенділігі
арқылы денсаулық
және фитнес
(12 сағат)

94	16	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту (400 м жүгіру)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу	1		
95	17	Секіру, дақтыру дағдысын дамыту (допты нысанға дақтыру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1		
96	18	Секіру, дақтыру дағдысын дамыту (допты нысанға дақтыру)	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, дақтыру дағдысын дамыту (допты қашықтыққа дақтыру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1		
98	20	Секіру, дақтыру дағдысын дамыту (допты қашықтыққа дақтыру)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1		
99	21	Секіру, дақтыру дағдысын дамыту (бір орыннан ұзындыққа секіру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1		
100	22	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (1000м жүгіру)	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекөбастың үлгісімен көрсету	1		
101	23	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (эстафетаға жүгіру 4х60)	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекөбастың үлгісімен көрсету	1		
102	24	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (эстафетаға жүгіру 4х60)	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекөбастың үлгісімен көрсету	1		