

Қазақстан Республикасы
Түркістан облысы
Келес ауданы
«№5 жалпы орта білім беретін мектебі»
Коммуналдық мемлекеттік мекемесі

«Бекітемін»
Мектеп директорының
м.у.а. Н.Білял

« » 2023 ж.

«Бекітемін»
Оқу ісінің меңгерушісі
Ж.Алдашов

«01» 03 2023 ж.

ӘБ жетекшісі
Ғ.Егемкулов

« » 2023 ж.

**Дене шынықтыру пәні бойынша
ұзақ мерзімді жоспар.**

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: А.Жусипов

Абай ауылы.
2023 – 2024 оқу жылы.

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 7 СЫНЫПКА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

8

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

Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескертулер
					А	Ә	Б	В	

1-тоқсан
27 сағат

1-баим. Дактыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту(15 сағат)

1	1	Кәуіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру ӨКН. Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жатығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	1				
2	2	Кәуіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨКН. Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жатығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	6	08			
3	3	Кәуіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру ӨКН. Орман және дала өрті алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жатығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	7	08			
4	4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру ӨКН. Орман және дала өрті алдын алу	7.3.3.1. Түрлі дене жатығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	08	09			
5	5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 400 метрге жүгіру	7.3.2.2. Жаппы дене жатығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жатығуларының құрамын көрсету	1	13	09			
6	6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800 метрге жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жатығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	14	09			
7	7	Секіру және оның түрлері Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.2.1. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жатығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	15	09			
8	8	Секіру және оның түрлері Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	7.1.2.1. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жатығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	20	09			
9	9	Секіру және оның түрлері Биіктікке секіру	7.1.2.1. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жатығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	21	09			
10	10	Әр түрлі снарядтарды дақтыру 150 г кіші допты нысанға дақтыру	7.1.1.1. Кен ауқымында арнайы спорттық қимыл- қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және	1	22	09			

11	Әр түрлі снарядтарды дақтыру 150 г кіші допты қашықтыққа дақтыру	іксемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру 7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және іксемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	27					
12	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және іксемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	28					

2-Бөлім. Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері 12 сағат

13	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері ӨКН	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және іксемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	29					
14	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	4					
15	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі колмен алып жүру	7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бастама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	5					
16	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	6					
17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	11					
18	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	12					
19	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	13					
20	Командадағы қосбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	18					
21	Командадағы қосбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.2.1 Қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	18					

22	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	20						
23	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Тосқауыл қою	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	26	10					
24	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	27	10					

4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)

25	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	8	11					*4-Тарау: +3 сағат
26	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төресілік ету ережелерін қолдана білу	1	9	11					
27	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	10	11					

2-тоқсан
18 сағат

3-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар (12 сағат)

28	1 Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар ӨҚН. Өндірістік апаттар және зияла апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	15	14					
29	2 Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨҚН. Өндірістік апаттар және зияла апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	16	14					
30	3 Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Топпен қозғалыстар ӨҚН. Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	14	14					
31	4 Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	22	11					
32	5 Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	23	14					
33	6 Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын	1	24	14					

	төсеніштерде жатығулар орындау	көрсету	28				
7	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық бөренеле жатығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жатығуларын өткізу және алданы қалпына келтіру жатығуларының құрамын көрсету	11				
8	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жатығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.5.1 Бірқатар дене жатығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1				
9	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жатығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	6				
10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жатығу түрлері Гимнастикалық сырғыта жатығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жатығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	4				
11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жатығу түрлері Гимнастикалық сырғыта жатығулар орындау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	8				
12	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық сырғыта бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	13				
13	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінін және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	14				
14	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	15				
15	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінін және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	20				
16	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	21				

4-бөлім Казак халқының дәстүрлі ойындары (2 сағат)

17	Казактың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жатығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	22				4-Тарау: -6 сағат
18	Казактың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	24				

54	9	Кездерілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м кездерілер арқылы жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аяғында тигісетін асері мен энергетикалық жұбымен байланысын шікі және сыртқы бөлімдері бойынша анықтау	1	25				
55	10	Кездерілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кездерілер арқылы жүгіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі тапшылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	26				
56	11	Кездерілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м жылдамдыққа жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аяғында тигісетін асері мен энергетикалық жұбымен байланысын шікі және сыртқы бөлімдері бойынша анықтау	1	31				
57	12	Кездерілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кездерілерден секіру арқылы жүрес қатысын тексеру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі тапшылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	1				

6-бөлім. Шытырман және команда құруға арналған ойындар 18 сағат

58	13	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі бодуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтау болу	1	2				
59	14	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың алдындағы қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	4				
60	15	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	4				
61	16	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты ойыншыға беру дәлісі	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі бодуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтау болу	1	8				
62	17	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты торға тастау дәлісі	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	9				
63	18	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау дәлістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рождерді қолдана білу	1	14				
64	19	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау дәлістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзіннің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту болу	1	15				
65	20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау дәлістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рождерді қолдана білу	1	16				

66	21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Карсыласқа тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің бйліктілік сапасын жақсарту білу	1	4	02			
67	22	Бадамалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің бағам жолдарын ұсыну	1	22	02			
68	23	Бадамалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.3.1 Қолдайы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тнмді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	23	02			
69	24	Бадамалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің бағам жолдарын ұсыну	1	28	02			
70	25	Бадамалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық қораныстағы ойын	7.2.3.1 Қолдайы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тнмді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	28	02			
71	26	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.1.1 Өлгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	1	03			
72	27	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төресілік ету ережелерін қолдана білу	1	6	03			
73	28	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өлгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	4	03			
74	29	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төресілік ету ережелерін қолдана білу	1	11	03			
75	30	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өлгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	13	03			

4-тоқсан
27 сағат

7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (12 сағат)

76	1	Кәуіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ережелері ӨҚН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	14	03			
77	2	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Алғашқы қозғалыстар ӨҚН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	15	03			

78		3	Медициналық көмек көрсету.						
79		4	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Кақпашының ролі. ӨКН Салауатты өмір салты әлеттері туралы түсінік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	20	03		
80		5	Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап оту тәсілдері ӨКН Салауатты өмір салты әлеттері туралы түсінік	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің бағыма жолдарын ұсыну	1	41	04		
81		6	Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Допты баспен ұру түрлері	7.3.3.1 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атала титізетін әсері мен зиярестіңалық жүіемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	5	04		
82		7	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	10	04		
83		8	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты қақпаға бағыттау	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	11	04		
84		9	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	12	04		
85		10	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының титізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	17	04		
86		11	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының титізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	18	04		
87		12	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу. Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының титізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	19	04		
88		13	8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру (12 сағат)						
			Сауықтыру жүгірісі.ӨКН. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	24	04		

89	14	Сауықтыру жүтірісі,ӨКН. 200 м жүтіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі бодуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	25	04			
90	15	Сауықтыру жүтірісі,ӨКН. 400 м жүтіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі бодуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	26	04			
91	16	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары Эстафета 4х60 м ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің баалама жолдарын ұсыну	1	2	05			
92	17	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары 1000 м жүтіру	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің баалама жолдарын ұсыну	1	3	05			
93	18	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары Ұзақ қашықтыққа жүтіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағанда тітізетін әсері мен неретикалық жүлемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	6	05			
94	19	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	8	05			
95	20	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Жүтіріп келіп ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	10	05			
96	21	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Біліктікке секіру әдістері	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	13	05			
97	22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тітізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	15	05			
98	23	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тітізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	16	05			
99	24	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанға лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тітізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	14	05			
4-бөлім . Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)									
100	25	Қазақтың ұлттық ойындары Толғажұмалақ ойыны	7.2.3.1 Қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	22	05			*4- Тарау: +3 сағат
101	26	Қазақтың ұлттық ойындары Толғажұмалақ ойыны	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	23	05			
102	27	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	24	05			