**Дене шынықтыру пән бағдарламасының 8-сыныпқа арналған орта мерзімді**

**І -тоқсан күнтізбелік жоспары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақ тақырыбы** | **Оқу бағдарламасына сілтеме** | **Оқыту мақсаттары** | **Сағат саны** | **Мерзімі** | | Ескерту |
| 1 | Қауіпсіздік техникасы. Төменгі сөре және сөрелік екпін  60 м жүгіру | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 8.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу. | 1 |  | |  |
| 2 | Төменгі сөре және сөрелік екпін  60 м жүгіру | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 8.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу. | 1 |  | |  |
| 3 | Футбол ойынының сипаттамасы, пайда болу және даму тарихы | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 8.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу. | 1 |  | |  |
| 4 | Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 8.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу. | 1 |  | |  |
| 5 | Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту | 3.3 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде  орындау,олардың ағзаға тигізетін әсері  мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу. | 8.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы  белгілері бойынша анықтау. | 1 |  | |  |
| 6 | Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және спорттық киімге, аяқ киім мен спорт жабдықтарына қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар | 3.3 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде  орындау,олардың ағзаға тигізетін әсері  мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу. | 8.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, лардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық  жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау. | 1 |  | |  |
| 7 | Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту | 3.2 Денені қыздыру және қалпына  келтіру жаттығуларын құру мен орындау. | 8.3.2.2 Дене жаттығуларының алдында жалпы қыздыру  Жаттығуларын жасау және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету. | 1 |  | |  |
| 8 | Секіруді дамытуға арналған іс –шаралар | 3.2 Денені қыздыру және қалпына  келтіру жаттығуларын құру мен орындау. | 8.3.2.2 Дене жаттығуларының алдында жалпы қыздыру  Жаттығуларын жасау және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету. | 1 |  | |  |
| 9 | Футбол. Жарыстың негізгі ережелері | 1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды  денежаттығуларын орындауда қолдану  реттілігі. | 8.1.2.2 Қимыл-қозғалыскомбинацияларын және  олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін  жетілдіру мен қорытындылау. | 1 |  | |  |
| 10 | Секіруді дамытуға арналған іс –шаралар | 1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды  денежаттығуларын орындауда қолдану  реттілігі. | 8.1.2.2 Қимыл-қозғалыскомбинацияларын және  олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін  жетілдіру мен қорытындылау. | 1 |  | |  |
| 11 | Секіруді дамытуға арналған іс –шаралар | 1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды  денежаттығуларын орындауда қолдану  реттілігі. | 8.1.2.2 Қимыл-қозғалыскомбинацияларын және  олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін  жетілдіру мен қорытындылау. | 1 |  | |  |
| 12 | Футбол.  Техникалық дайындық | 1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды  денежаттығуларын орындауда қолдану  реттілігі. | 8.1.2.2 Қимыл-қозғалыскомбинацияларын және  олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін  жетілдіру мен қорытындылау. | 1 |  | |  |
| 13 | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту | 1.1 Түрлі арнайы спорттық қимыл-  қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі  дәлдікті,бақылауды және икемділікті  дамыту. | 8.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін,бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс  дағдыларын жетілдіру. | 1 |  | |  |
| 14 | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту | 1.1 Түрлі арнайы спорттық қимыл-  қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі  дәлдікті,бақылауды және икемділікті  дамыту. | 8.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін,бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс  дағдыларын жетілдіру. | 1 |  | |  |
| 15 | Футбол.  Техникалық дайындық | 1.1 Түрлі арнайы спорттық қимыл-  қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі  дәлдікті,бақылауды және икемділікті  дамыту. | 8.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін,бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс  дағдыларын жетілдіру. | 1 |  | |  |
| 16 | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту | 3.5 Басқалардың дене жаттығулары  тәжірибесін байыту мақсатында білім,  біліктілік және дағдыларды қолдану. | 8.3.5.5 Басқа адамдардың дене жаттығуларын ың  Тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу. | 1 |  | |  |
| 17 | Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру | 3.5 Басқалардың дене жаттығулары  тәжірибесін байыту мақсатында білім,  біліктілік және дағдыларды қолдану. | 8.3.5.5 Басқа адамдардың дене жаттығуларын ың  Тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу. | 1 |  | |  |
| 18 | Футбол.  Техникалық дайындық | 3.5 Басқалардың дене жаттығулары  тәжірибесін байыту мақсатында білім,  біліктілік және дағдыларды қолдану. | 8.3.5.5 Басқа адамдардың дене жаттығуларының  Тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу. | 1 |  | |  |
| 19 | Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру | 1.1 Түрлі арнайы спорттық қимыл-  қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі  дәлдікті,бақылауды және икемділікті  дамыту. | 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін,бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл қозғалыс дағдыларын жетілдіру. | 1 |  | |  |
| 20 | Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру | 1.3 Арнайы спорттық техникаларды  орындау кезінде қимыл-қозғалыс  дағдыларын және олардың орындалу ретін үйлестіру. | 7.1.3.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және  жинақтау | 1 |  | |  |
| 21 | Футбол.  Техникалық дайындық | 2.4 Дене жаттығулары аясындағы іс-  әрекеттерді оңтайландыру және балама  түрлерін құруға қажет ережелер мен  құрылымдық тәсілдерді бағалау. | 7.2.4.4 Дене жаттығулар аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет.ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу. | 1 |  | |  |
| 22 | Ойын құрылымы | 1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды  денежаттығуларын орындауда қолдану  реттілігі. | 7.1.2.2 Қимыл- қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір денежаттығуларындағы реттілігін  жетілдіру мен қорытындылау. | 1 |  | |  |
| 23 | Жарыс ойынын ұйымдастыру | 1.5 Бірқатар дене жаттығуларының  тактикаларын,стратегиялары мен  құрылымдық идеяларын қолдану және  бағалау. | 7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым  тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу. | 1 |  | |  |
| 24 | Футбол.  Техникалық дайындық | 1.5 Бірқатар дене жаттығуларының  тактикаларын,стратегиялары мен  құрылымдық идеяларын қолдану және  бағалау. | 7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық  идеяларын құру және бағалай білу | 1 |  | |  |
|  | **І тоқсан** |  | **Барлығы** | **24сағ** |  |  |  |

**Дене шынықтыру пән бағдарламасының 8-сыныпқа арналған орта мерзімді**

**ІІ-тоқсан күнтізбелік жоспары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақ тақырыбы** | **Оқу бағдарламасына сілтеме** | **Оқыту мақсаттары** | **Сағат саны** | **Мерзімі** | | | | **Ескерту** |
| 25 | Қауіпсіздік ережесі  Орында және қозғалыста орындау жаттығулары | 2.2 Көшбасшылық, сондай-ақ команда  құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану. | 7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу. | 1 |  | | | |  |
| 26 | Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру | 2.1 Қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы  өзгермелі жағдайға жауап қайтара  білуге бейімделу. | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу,қимыл  әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу. | 1 |  | | | |  |
| 27 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 2.1 Қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы  өзгермелі жағдайға жауап қайтара  білуге бейімделу. | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу,қимыл  әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу | 1 |  | | | |  |
| 28 | Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 29 | Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 30 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 31 | Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы | 3.2 Денені қыздыру және қалпына  келтіру жаттығуларын құру мен орындау. | 7.3.2.2 Дене жаттығуларының алдында жалпы қыздыру жаттығуларын жасау және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету. | 1 |  |  |  | |  |
| 32 | Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы | 3.2 Денені қыздыру және қалпына  келтіру жаттығуларын құру мен орындау. | 7.3.2.2 Дене жаттығуларының алдында жалпы қыздыру жаттығуларын жасау және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету. | 1 |  |  |  | |  |
| 33 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды  денежаттығуларын орындауда қолдану  реттілігі. | 7.1.2.2 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау. | 1 |  |  |  | |  |
| 34 | Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. | 1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды  денежаттығуларын орындауда қолдану  реттілігі. | 7.1.2.2 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау. | 1 |  |  |  | |  |
| 35 | Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. | 1.5 Бірқатар дене жаттығуларының  тактикаларын,стратегиялары мен  құрылымдық идеяларын қолдану және  бағалау. | 7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын,стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 36 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 1.5 Бірқатар дене жаттығуларының  тактикаларын,стратегиялары мен  құрылымдық идеяларын қолдану және  бағалау. | 7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын,стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 37 | Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. | 1.4 Қимыл-қозғалыс әрекеттерін  орындауды жақсарту үшін өзінің және  өзгелердің біліктіліктерін бағалау. | 7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасынжақсарта білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 38 | Қозғалмалы ойындар | 1.4 Қимыл-қозғалыс әрекеттерін  орындауды жақсарту үшін өзінің және  өзгелердің біліктіліктерін бағалау. | 7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасынжақсарта білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 39 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 2.2 Көшбасшылық, сондай-ақ команда  құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану. | 7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 40 | Қозғалмалы ойындар | 2.2 Көшбасшылық, сондай-ақ команда  құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану. | 7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 41 | Қозғалмалы ойындар | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін  қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама  жолдарын ұсыну. | 1 |  |  |  | |  |
| 42 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін  қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама  жолдарын ұсыну. | 1 |  |  |  | |  |
| 43 | Қозғалмалы ойындар | 2.7 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету. | 7.2.7.7 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 44 | Қазақ ұлттық ойындары. | 2.3 Қолайлы оқу- үйрену ортасын  қалыптастыруға қажетті бірқатар  тиімді дағдыларды көрсету. | 7.2.3.3 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 45 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 3.5 Басқалардың дене жаттығулары  тәжірибесін байыту мақсатында білім,  біліктілік және дағдыларды қолдану. | 7.3.5.5 Басқа адамдардың дене жаттығуларын ың тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 46 | Қазақтың халық ойындары | 2.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін білу. | 7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 47 | Қазақтың халық ойындары | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық  қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 1 |  |  | |  |  |
| 48 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық  қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 1 |  |  | |  |  |
|  | **ІI –тоқсан** |  | **Барлығы** | **24** |  |  | |  |  |

**Дене шынықтыру пән бағдарламасының 8-сыныпқа арналған орта мерзімді**

**ІІІ-тоқсан күнтізбелік жоспары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сабақ тақырыбы** | **Оқу бағдарламасына сілтеме** | **Оқыту мақсаттары** | **Сағат саны** | **Мерзімі** | | | | **Ескерту** |
|  |  |  | |
| 49 | Қауіпсіздік ережесі  Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді  анықтай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 50 | Қауіпсіздік ережесі  Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту | 3.2 Денені қыздыру және қалпына  келтіру жаттығуларын құру мен орындау. | 7.3.2.2 Дене жаттығуларының алдында жалпы қыздыру жаттығуларын жасау және ағзаны қалпына келтіру. | 1 |  |  |  | |  |
| 51 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 3.1 Өзінің денсаулығы және салауатты  өмір салты туралы білімді қалыптастыру. | 7.3.1.1 Өзінің денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 52 | Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту | 1.4 Қимыл-қозғалыс әрекеттерін  орындауды жақсарту үшін өзінің және  өзгелердің біліктіліктерін бағалау. | 7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарта білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 53 | Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту | 1.3 Арнайы спорттық техникаларды  орындау кезінде қимыл-қозғалыс  дағдыларын және олардың орындалу ретін үйлестіру. | 7.1.3.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау. | 1 |  |  |  | |  |
| 54 | Футбол. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар | 3.3 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде  орындау,олардың ағзаға тигізетін әсері  мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу. | 7.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері  бойынша анықтау. | 1 |  |  |  | |  |
| 55 | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді  анықтай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 56 | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді  анықтай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 57 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді  анықтай білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 58 | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | 2.2 Көшбасшылық, сондай-ақ команда  құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану. | 7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 59 | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | 2.2 Көшбасшылық, сондай-ақ команда  құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану. | 7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 60 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 2.2 Көшбасшылық, сондай-ақ команда  құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану. | 7.2.2.2 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 61 | Командалық ойындағы көшбасшылық | 2.8 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген шарттастырылған рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын сезіне білу. | 7.2.8.8 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 62 | Командалық ойындағы көшбасшылық | 2.8 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген шарттастырылған рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын сезіне білу. | 7.2.8.8 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу. | 1 |  |  |  | |  |
| 63 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 2.8 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген шарттастырылған рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын сезіне білу. | 7.2.8.8 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу. |  |  |  |  | |  |
| 64 | Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту | 1.4 Қимыл-қозғалыс әрекеттерін  орындауды жақсарту үшін өзінің және  өзгелердің біліктіліктерін бағалау. | 7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарта білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 65 | Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту | 1.4 Қимыл-қозғалыс әрекеттерін  орындауды жақсарту үшін өзінің және  өзгелердің біліктіліктерін бағалау. | 7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарта білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 66 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 1.4 Қимыл-қозғалыс әрекеттерін  орындауды жақсарту үшін өзінің және  өзгелердің біліктіліктерін бағалау. | 7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарта білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 67 | Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары | 2.3 Қолайлы оқу-үйрену ортасын  қалыптастыруға қажетті бірқатар тиімді дағдыларды көрсету. | 7.2.3.3 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 68 | Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары | 2.3 Қолайлы оқу-үйрену ортасын  қалыптастыруға қажетті бірқатар тиімді дағдыларды көрсету. | 7.2.3.3 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 69 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 2.3 Қолайлы оқу-үйрену ортасын  қалыптастыруға қажетті бірқатар тиімді дағдыларды көрсету. | 7.2.3.3 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете біл.у | 1 |  |  | |  |  |
| 70 | Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 1 |  |  | |  |  |
| 71 | Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 1 |  |  | |  |  |
| 72 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 1 |  |  | |  |  |
| 73 | Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары | 2.1 Қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы  өзгермелі жағдайға жауап қайтара білуге  бейімделу. | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу,қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 74 | Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары | 2.1 Қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы  өзгермелі жағдайға жауап қайтара білуге  бейімделу. | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу,қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 75 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 2.1 Қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы  өзгермелі жағдайға жауап қайтара білуге  бейімделу. | 7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу,қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 76 | Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары | 2.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін білу. | 7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 77 | Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары | 2.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін білу. | 7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу. | 1 |  |  | |  |  |
| 78 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 2.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін білу. | 7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу. | 1 |  |  | |  |  |
|  | **ІІІ тоқсан** |  | **Барлығы** | **30** |  |  | | |  |

**Дене шынықтыру пән бағдарламасының 7-сыныпқа арналған орта мерзімді**

**ІV -тоқсан күнтізбелік жоспар**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақ тақырыбы** | **Оқу бағдарламасына сілтеме** | **Оқыту мақсаттары** | **Сағат саны** | **Мерзімі** | | | **Ескерту** |
|  |  |  |
| 79 | Қауіпсіздік ережесі.  Ойын техникасы | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу. | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Қауіпсіздік ережесі.  Ойын техникасы | 1.1 Түрлі арнайы спорттық қимыл-  қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі  дәлдікті,бақылауды және икемділікті  дамыту. | 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалыс дағдыларын жетілдіру. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 1.1 Түрлі арнайы спорттық қимыл-  қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі  дәлдікті,бақылауды және икемділікті  дамыту. | 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалыс дағдыларын жетілдіру. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Ойын тактикасы | 1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды  денежаттығуларын орындауда қолдану  реттілігі. | 7.1.2.2 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау. | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Ойын тактикасы | 2.4 Дене жаттығулары аясындағы іс-  әрекеттерді оңтайландыру және балама  түрлерін құруға қажет ережелер мен  құрылымдық тәсілдерді бағалау. | 7.2.4.4 Дене жаттығулар аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет.ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу. | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 1.5 Бірқатар дене жаттығуларының  тактикаларын,стратегиялары мен  құрылымдық идеяларын қолдану және  бағалау. | 7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым  тактикаларын,стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу. | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Ойындағы шығармашылық белсенділік. | 1.5 Бірқатар дене жаттығуларының  тактикаларын,стратегиялары мен  құрылымдық идеяларын қолдану және  бағалау. | 7.1.5.5 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым  тактикаларын,стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу. | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Ойындағы шығармашылық белсенділік. | 2.8 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген шарттастырылған рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын сезіне білу. | 7.2.8.8 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген  рөлдерді қолдана білу. | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 1.6 Қиындықты жеңе білужәне қимыл-  қозғалыс белсенділігімен байланысты  қауіп-қатерлерге жауап қайтара білу  дағдыларын дамыту. | 7.1.6.6 Түрлі қимыл-қозғалыс белсенділігін орындауды сынақтан өткізу кезіндегі қауіп-қатерді білу және алдын алу. | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Ойындағы шығармашылық белсенділік. | 1.6 Қиындықты жеңе білужәне қимыл-  қозғалыс белсенділігімен байланысты  қауіп-қатерлерге жауап қайтара білу  дағдыларын дамыту. | 7.1.6.6 Түрлі қимыл-қозғалыс белсенділігін орындауды  сынақтан өткізу кезіндегі қауіп-қатерді білу және алдын алу. | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Ойындағы шығармашылық белсенділік. | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді  анықтай білу. | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері  кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді  басқара білу стратегиясын  құру және қолдану. | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді  анықтай білу. | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық  қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық  қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни  тұрғыдан бағалау,сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 7.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық  қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну. | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер | 3.3 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде  орындау,олардың ағзаға тигізетін әсері  мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу. | 7.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау,  олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық  жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері  бойынша анықтау. | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер | 3.3 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде  орындау,олардың ағзаға тигізетін әсері  мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу. | 7.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау,  олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық  жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері  бойынша анықтау. | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 3.3 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде  орындау,олардың ағзаға тигізетін әсері  мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу. | 7.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау,  олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық  жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері  бойынша анықтау. | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Секіру фазаларын қолдану | 1.3 Арнайы спорттық техникаларды  орындау кезінде қимыл-қозғалыс  дағдыларын және олардың орындалу ретін үйлестіру. | 7.1.3.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау. | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Секіру фазаларын қолдану | 1.3 Арнайы спорттық техникаларды  орындау кезінде қимыл-қозғалыс  дағдыларын және олардың орындалу ретін үйлестіру. | 7.1.3.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау. | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Футбол. Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған оқу-үйрену ойыны | 1.3 Арнайы спорттық техникаларды  орындау кезінде қимыл-қозғалыс  дағдыларын және олардың орындалу ретін үйлестіру. | 7.1.3.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау. | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Лақтырудағы фитнес құрамдастығы | 3.1 Өзінің денсаулығы және салауатты  өмір салты туралы білімді қалыптастыру | 7.3.1.1 Өзінің денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу. | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Лақтырудағы фитнес құрамдастығы | 3.1 Өзінің денсаулығы және салауатты  өмір салты туралы білімді қалыптастыру. | 7.3.1.1 Өзінің денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу. | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Футбол.Бақылау сынағы | 3.1 Өзінің денсаулығы және салауатты  өмір салты туралы білімді қалыптастыру. | 7.3.1.1 Өзінің денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу. | 1 |  |  |  |  |
|  | **ІV тоқсан** |  | **Барлығы** | **24** |  |  |  |  |