**6 қазақ сыныбы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Қысқа ара-қашықтықтағы жүгіру техникасы | 1 | 02.09. | Қорытынды | Төтенайдын |  |
| 2 | Үлкен жылдамдықпен 30м жүгіру | 1 | 05.09. | қайталау | Базарбегі , |  |
| 3 | Үлкен жылдамдықпен 60м жүгіру | 1 | 07.09. | Жалпы дене | Сүгіралі |  |
| 4-5 | Кіші допты алысқа ж/е нысанаға лақтыру | 2 | 09.09.;12.09. | дамыту | Тайжанов |  |
| 6 | Екпінмен ұзындыққа секіру | 1 | 14.09. | жаттығулары | «Дене тәрбиесі» |  |
| 7-8 | Биіктікке секіру | 2 | 16.09.;19.09. |  | Жалпы білім |  |
| 9 | Уакыт есебімен 500м қашықтыққа жүгіру | 1 | 21.09. |  | беретін мектептің |  |
| 10 | Уақыт есебімен 1000м қашықтыққа жүгіру | 1 | 23.09. |  | 6 сыныпқа |  |
|  | **Футбол** |  |  |  | арналған оқулық |  |
| 11-12 | Допты алу ж/е соғу техникасы | 2 | 26.09.;28.09. | Жалпы дене |  |  |
| 13-14 | Допты алу ж/е жүргізу техникасы | 2 | 30.09.;03.10. | дамыту |  |  |
| 15-16 | Допты тоқтату техникасы | 2 | 05.10.;07.10. | жаттығулары |  |  |
| 17-18 | Қарсыласына допты жіберу | 2 | 10.10.;12.10. |  |  |  |
| 19-20 | Футбол ойыны | 2 | 14.10.;17.10. |  |  |  |
|  | **Ұлттық ойындар** |  |  |  |  |  |
| 21-23 | Тоғызқұмалақ | 3 | 19.10.;21.10.;24.10. |  |  |  |
| 24-27 | Омпы | 4 | 26.10.;28.10.;31.10.;02.11. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28-29 | Сап ж/е саппен қозғалыс кезінде орындалатын | 2 | 04.11.;14.11. | Қорытынды |  |  |
|  | жаттығұлар |  |  | қайталау |  |  |
| 30 | Қайта сап түзеу: бір саптан екі сап түзеу, бір | 1 | 16.11. |  |  |  |
|  | саптан үшке(с/залды айнала), жанына ж/е алдыға |  |  |  |  |  |
|  | қолын соза екіден сапты созу |  |  |  |  |  |
| 31-33 | Акробатика: орнында, ұзындыққа ж/е биіктікке | 3 | 18.11.;21.11.;23.11. |  |  |  |
|  | секірулер(екі алғымен серпіле), көп қайтара |  |  |  |  |  |
|  | қарғулар, жартылай отырып жоғары секіру, тез, |  |  |  |  |  |
|  | ақырын шапшандықта «төрт аяқтап» жүру(артқа, |  |  |  |  |  |
|  | алға ақырын шапшандықта) |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |
| 34 | Дағдының беркіндірлуіне арналған дене | 1 | 25.11. |  |  |  |
|  | жаттығулары: аланда ауысу |  |  |  |  |  |
| 35-36 | Аралас ж/е бір адымнан екі қолмен кеудеден доп | 2 | 28.11.;30.11. |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | жіберу ж/е ұстау |  |  |  |  |  |
| 37 | Сол не оң қолды алмастыра допты жүргізу | 1 | 02.12. |  | Төтенайдын |  |
| 38-39 | Адымдай ж/е ақырын жүгіру кезінде 2-3 метрден | 2 | 05.12.;07.12. |  | Базарбегі , |  |
|  | екпін алып торға екі қолмен допты салу |  |  |  | Сүгіралі |  |
|  | **Шаңғы дайындығы** |  |  |  | Тайжанов |  |
| 40-42 | Екі адымды ауыспалы жүріс аяқ қимылына көніл | 3 | 09.12.;12.12.;14.12. | Жалпы дене | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | болу, таяқсыз жүру(конькишісі жүрісі) |  |  | дамыту | Жалпы білім |  |
| 43-45 | Толық үйлесімділікте бір адымды бір мезгілдегі | 3 | 19.12.;21.12.;23.12. | жаттығулары | беретін мектептің |  |
|  | жүріс |  |  |  | 6 сыныпқа |  |
| 46-48 | Соқамен тежелу ж/е төменгі тұрыста беткейден | 3 |  |  | арналған оқулық |  |
|  | түсу |  |  |  |  |  |
| 49-51 | «Шырша» әдісімен шапшан жоғары шығу | 3 |  |  |  |  |
| 52-54 | Уақыт есебімен тегіс жерде 2км дейінгі | 3 |  |  |  |  |
|  | қашықтықта жүріп өту |  |  |  |  |  |
|  | **Конькиші дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 55-57 | Конькимен алга карай жүру | 3 |  | Қорытынды |  |  |
| 58-60 | Оңға ж/е солға карай бұрылу | 3 |  | қайталау |  |  |
| 61-63 | Соқамен тежелу | 3 |  | Жалпы дене |  |  |
| 64-69 | Уақыт есептемей 500м қашықтыққа жүгіру | 6 |  | дамыту |  |  |
|  | **Стол теннисі** |  |  | жаттығулары |  |  |
| 70 | Дағдының бекуіне бағытталған арнайы дене | 1 |  |  |  |  |
|  | жаттығулары |  |  |  |  |  |
| 71 | Ракетканы дұрыс ұстау | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Ойыншының тұрысы | 1 |  |  |  |  |
| 73-74 | Допты үстінен ж/е астынан жіберу, ж/е алу | 2 |  |  |  |  |
| 75-78 | Ережесімен ойын ойнау | 4 |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |
|  | Дағдының бекуіне бағытталған арнайы дене |  |  |  |  |  |
|  | жаттығулары: |  |  |  |  |  |
| 79 | Екі қолмен жоғарыдан допты алу ж/е аланда | 1 |  | Жалпы дене |  |  |
|  | ауысу техникасы |  |  | дамыту |  |  |
| 80 | Дағдылары: артқа, алдыға, оңға, солға ауыса білу | 1 |  | жаттығулары |  |  |
|  | ж/е орнында тұрып допты қабылдау ж/е беру |  |  |  |  |  |
| 81-82 | Тордан 2-3м қашықтықтан допты үстімен ж/е | 2 |  |  |  |  |
|  | астынан жіберу |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
|  | Дағдының бекуіне бағытталған арнайы дене |  |  |  | Төтенайдын |  |
|  | жаттығулары: |  |  | Қорытынды | Базарбегі , |  |
| 83-84 | Допты алу ж/е соғу | 2 |  | қайталау | Сүгіралі |  |
| 85-86 | Алында алмасу техникалары | 2 |  |  | Тайжанов |  |
| 87-88 | Дағдылар: аяқтын ортаңғы бөлімімен, табаңнын | 2 |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | ішкі жағымен қозғалыстағы допты соғу |  |  |  | Жалпы білім |  |
| 89-90 | 2-3 адым екпіннен қарама-қарсы адамға допты | 2 |  |  | беретін мектептің |  |
|  | жіберу |  |  |  | 6 сыныпқа |  |
| 91-92 | Футбол ойыны | 2 |  |  | арналған оқулық |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 93 | Жүгіру: қысқа ара-қашықтықтағы дағдының | 1 |  |  |  |  |
|  | нығаюына мүмкіндік беретін арнайы дене |  |  | Қорытынды |  |  |
|  | жаттығулары |  |  | қайталау |  |  |
| 94 | Жылдамдылық төзімділігінің жоғарлауына | 1 |  | Жалпы дене |  |  |
| 95 | Үлкен жылдамдықпен 30-60м жүгіру | 1 |  | дамыту |  |  |
| 96-97 | Нәтижесін есептемей 5-10м қашықтықтан | 2 |  | жаттығулары |  |  |
|  | «аяқты бүгу» әдісімен екпінмен секіру |  |  |  |  |  |
| 98-99 | Биіктікке секіру | 2 |  |  |  |  |
| 100- | Кіші допты алысқа ж/е нысанаға лақтыруда жеке | 2 |  |  |  |  |
| 101 | элементтерді орындау дағдысының нығаюына |  |  |  |  |  |
|  | мүмкіндік беретін арнайы-әзірлік дене |  |  |  |  |  |
|  | жаттығулары |  |  |  |  |  |
| 102 | Жылдамдыққа жүгіру элементтері бар ойындар | 1 |  |  |  |  |
|  | мен эстафеталар |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | **7 қазақ сыныбы** |  |  |  |  |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Жылдам жүгіру төзімділігімнің жоғарлауына | 1 |  | Қорытынды | Төтенайдын |  |
|  | қысқа қашықтыққа жүгіру дағдысының |  |  | қайталау | Базарбегі , |  |
|  | техникасын нығайтуға мүмкіндік беретін арнайы |  |  |  | Сүгіралі |  |
|  | дене жаттығулары. |  |  |  | Тайжанов |  |
| 2 | Төменгі сөре, төменгі сөреден 20-30м екпінді | 1 |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | удетіп жүгіру. |  |  |  | Жалпы білім |  |
| 3 | Сөреден кейін 30-60м дейін жоғары | 1 |  | Жалпы дене | беретін мектептің |  |
|  | жылдамдықпен жүгіру. |  |  | дамыту | 7 сыныпқа |  |
| 4 | Екпінмен ұзындыққа секіру. | 1 |  | жаттығулары | арналған оқулық |  |
| 5-6 | 1000м жүгіру. | 2 |  |  |  |  |
| 7-8 | Допты алысқа лақтыру. | 2 |  |  |  |  |
| 9-10 | Биіктікке секіру. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 11-12 | Жылжу техникасы. | 2 |  |  |  |  |
| 13-14 | Допты табанның ішкі жағымен соғу. | 2 |  |  |  |  |
| 15-16 | Допты соғу, алу, беру техникасы. | 2 |  |  |  |  |
| 17-20 | Футбол ойыны. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Ұлттық ойындар** |  |  |  |  |  |
| 21-23 | Тоғызқумалақ. | 3 |  |  |  |  |
| 24-27 | Омпы. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28-29 | Саптық жаттығулар мына командалардың | 2 |  |  |  |  |
|  | орындалуы: «жартылай оңға айнал!», «жартылай |  |  | Қорытынды |  |  |
|  | солға айнал!», «қысқа адым жаса!», «оң иықпен |  |  | қайталау |  |  |
|  | алға жүр!». |  |  | Жалпы дене |  |  |
| 30-31 | Қатарды қайта сапқа тұрғызу: орнында бір саптан | 2 |  | дамыту |  |  |
|  | екі, үш қатарға, с/з айналу кезінде бір саптан үш, |  |  | жаттығулары |  |  |
|  | төрттен тұрғызу. |  |  |  |  |  |
| 32-33 | Акробатика. Тіреліп отырып, алға екі рет домалап | 2 |  |  |  |  |
|  | түсу; алға қарай жинақталып баспен тік тұрып, |  |  |  |  |  |
|  | алға аударылу, артқа домалап, жауырында тік |  |  |  |  |  |
|  | тұру, бір жақ тізеге тіреле артқа аударылу; |  |  |  |  |  |
|  | «жартылай шат», көпір ж/е олардан көмекпен |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | тұрып кету. |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |
|  | Дағдының нығаюына бағытталған арнайы дене |  |  |  | Төтенайдын |  |
|  | жаттығулары: |  |  | Қорытынды | Базарбегі , |  |
| 34 | Алаңмен жылжу | 1 |  | қайталау | Сүгіралі |  |
| 35 | Бір адым жасап екі қолмен кеудесінен доп беру. | 1 |  | Жалпы дене | Тайжанов |  |
| 36 | Біресе оң, біресе сол қолмен ауыстыра допты | 1 |  | дамыту | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | жүргізу. |  |  | жаттығулары | Жалпы білім |  |
| 37 | Баскетбол торына допты екі қолмен 1-3 метрден | 1 |  |  | беретін мектептің |  |
|  | екпінмен тастау. |  |  |  | 7 сыныпқа |  |
| 38-39 | Баскетболдың женілдетілген ережесі бойынша | 2 |  |  | арналған оқулық |  |
|  | ойын ойнау. |  |  |  |  |  |
|  | **Шаңғы дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 40-43 | Ауыспалы бір адымды жүріс, екі адымды | 4 |  |  |  |  |
|  | ауыспалы жүріс. |  |  |  |  |  |
| 44-47 | Таяқсыз конькиші жүріс, адымдап жоғары | 4 |  |  |  |  |
|  | котерілу: орнында сілтеу арқылы бұрылу. |  |  |  |  |  |
| 48-54 | 3км дейінгі қашықтықты жүріп өту. | 7 |  |  |  |  |
|  | **Коньки дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 55-57 | Конькимен алға қарай жүру. | 3 |  |  |  |  |
| 58-60 | Оңға ж/е солға қарай бұрылу. | 3 |  |  |  |  |
| 61-63 | Соқамен тежелу. | 3 |  |  |  |  |
| 64-69 | Уақыт есептемей 800м жүгіру. | 6 |  |  |  |  |
|  | **Стол теннисы** |  |  |  |  |  |
| 70-71 | Дағдының бекуіне бағытталған арнайы дене | 2 |  | Қорытынды |  |  |
|  | жаттығулары. |  |  | қайталау |  |  |
| 72-74 | Допты үстінен ж/е астынан жіберу, ж/е алу. | 3 |  | Жалпы дене |  |  |
| 75-78 | Ережесімен ойын ойнау. | 4 |  | дамыту |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  | жаттығулары |  |  |
| 79 | Ойын техникасының элементтерін толық үйрену | 1 |  |  |  |  |
|  | үшін арнайы жаттығулар. |  |  |  |  |  |
| 80 | Жудырықпен допты тордан асыра қайтару. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Допты беру әдісі: төменнен ж/е жоғарыдан тіке | 1 |  |  |  |  |
|  | беру. |  |  |  |  |  |
| 82 | Волейболдың жеңілдетілген ережесі бойынша | 1 |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | ойындар. |  |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 83 | Дағдының нығаюына бағытталған арнайы дене | 1 |  | Қорытынды |  |  |
|  | жаттығулары: аланда ауысу техникасы. |  |  | қайталау | Төтенайдын |  |
| 84 | Домалап ұшып келе жатқан допты аяқтын ішкі | 1 |  | Жалпы дене | Базарбегі , |  |
|  | жағымен соғу. |  |  | дамыту | Сүгіралі |  |
| 85 | Адымдап ж/е орында тұрып қапталған допты | 1 |  | жаттығулары | Тайжанов |  |
|  | лақтыру. |  |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
| 86-87 | Қорғаушының бояу қарсыласуымен допты алып | 2 |  |  | Жалпы білім |  |
|  | жүру. |  |  |  | беретін мектептің |  |
| 88-89 | Үйретілген әдіспен қақпаға доп соғу. | 2 |  |  | 7 сыныпқа |  |
| 90-92 | Оқу ойыны. | 3 |  |  | арналған оқулық |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 93 | Жылдам жүгіру төзімділігімнің жоғарлауына | 1 |  |  |  |  |
|  | қысқа қашықтыққа жүгіру дағдысының |  |  |  |  |  |
|  | техникасын нығайтуға мүмкіндік беретін арнайы |  |  |  |  |  |
|  | дене жаттығулары. |  |  |  |  |  |
| 94 | Сөреден кейін 30-60м дейін жоғары | 1 |  |  |  |  |
|  | жылдамдықпен жүгіру. |  |  |  |  |  |
| 95-96 | Бір қалыпты екпінде 5-8 минут аралығында жүгіру | 2 |  | Қорытынды |  |  |
|  | кедергілермен жүгіру. |  |  | қайталау |  |  |
| 97-98 | 10-15 адымнан қашықтықтан ұзындыққа секіру. | 2 |  | Жалпы дене |  |  |
| 99- | Биіктікке секіру. «Аттау» әдісімен биіктікке | 2 |  | дамыту |  |  |
| 100 | секіргенде екпін алу, итерілу, ұшу, жерге түсу |  |  | жаттығулары |  |  |
|  | секілді жекеленген элементтерді орындау |  |  |  |  |  |
|  | дағдыларын бекітуге көмектесетін арнайы |  |  |  |  |  |
|  | жаттығулар. |  |  |  |  |  |
| 101- | Нәтижесімен есепке ала отырып өкпін алып допты | 2 |  |  |  |  |
| 102 | алысқа лақтыру. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | **8 қазақ сыныбы** |  |  |  |  |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Қозғалыс режимі, президент сынамасымен | 1 |  | Қорытынды | Төтенайдын |  |
|  | таныстыру. |  |  | қайталау | Базарбегі , |  |
| 2 | Жеделдетіп жүгіретін техникасы. | 1 |  | Жалпы дене | Сүгіралі |  |
| 3 | 60 метр жүгіру. | 1 |  | дамыту | Тайжанов |  |
| 4 | Екпінмен ұзындыққа секіру. | 1 |  | жаттығулары | «Дене тәрбиесі» |  |
| 5 | Уақыт есебімен 1000 м жүгіру. | 1 |  |  | Жалпы білім |  |
| 6 | Нәтиже есебін есептемей 2000м(қыздар), 3000м | 1 |  |  | беретін мектептің |  |
|  | (ұлдар) жүгіру. |  |  |  | 8 сыныпқа |  |
| 7-8 | Биіктікке секіру. | 2 |  |  | арналған оқулық |  |
| 9-10 | Нәтиже жету үшін допты пысанаға ж/е | 2 |  |  |  |  |
|  | қашықтыққа лақтыру. |  |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 11-12 | Дағдыны нығайту бағытындағы арнайы дене | 2 |  | Қорытынды |  |  |
|  | жаттығулары: жылжу техникасы. |  |  | қайталау |  |  |
| 13-14 | Ұшқан допты табанның ішкі жағымен соғу. | 2 |  |  |  |  |
| 15-20 | Футбол ойыны. | 6 |  |  |  |  |
|  | **Ұлттық ойындары** |  |  |  |  |  |
| 21-23 | Тоғызқұмалақ . | 3 |  |  |  |  |
| 24-27 | Омпы. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28-29 | Саптық жаттығулар ж/е саптағы қимыл кезінде | 2 |  |  |  |  |
|  | жасалатын жаттығулар: орнында адымдаудан |  |  | Жалпы дене |  |  |
|  | қатардағы ж/е лектегі жүріске көшу. |  |  | дамыту |  |  |
| 30-31 | Қозғалыс кезінде бірден, екіден, үштен, төрттен | 2 |  | жаттығулары |  |  |
|  | сап құру. |  |  |  |  |  |
| 32-33 | Акробатика. Күшке арналған жаттығулар: таянып | 2 |  |  |  |  |
|  | отырып, алдыға екі рет домалап түсу, жиналу, |  |  |  |  |  |
|  | артқа домалап жауырында тұру, алдыға |  |  |  |  |  |
|  | аударылып қолмен ж/е баспен тұру. Көпір жасау |  |  |  |  |  |
|  | ж/е одан тұру. |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |
| 34 | Дағдының нығаюына бағытталған арнайы дене | 1 |  |  |  |  |
|  | жаттығулары: бастапқы қалыптан әр түрлі әдіспен |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | допты лақтыру ж/е алу техникасы. |  |  |  |  |  |
| 35 | Бағытты, жылдамдықты өзгерте, допты алып жүр. | 1 |  | Қорытынды |  |  |
| 36 | Допты бір ж/е екі қолмен секіртіп лақтыру. | 1 |  | қайталау | Төтенайдын |  |
| 37 | Допты жұлып алу, қағып түсіру, тартып алу. | 1 |  | Жалпы дене | Базарбегі , |  |
| 38-39 | Жеңілдетілген ереже бойынша ойын. | 2 |  | дамыту | Сүгіралі |  |
|  | **Шаңғы дайындығы** |  |  | жаттығулары | Тайжанов |  |
| 40-42 | Ауыспалы үш адымды жүріс. | 3 |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
| 43-45 | Ауыспалы жүріспен бір мезгілдегі жүріске ауысу. | 3 |  |  | Жалпы білім |  |
| 46-48 | Беткейден түсу. | 3 |  |  | беретін мектептің |  |
| 49-51 | 3000м дейінгі қашықтықты жүріп өту. | 3 |  |  | 8 сыныпқа |  |
| 52-54 | Әртүрлі жүрістерді пайдаланып, эстафеталық | 3 |  |  | арналған оқулық |  |
|  | ойындар өткізу. |  |  |  |  |  |
|  | **Конькиші дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 55-57 | Конькимен алға қарай жүгіру. | 3 |  |  |  |  |
| 58-60 | Оңға ж/е солға қарай бұрылу. | 3 |  |  |  |  |
| 61-63 | Соқамен тежелу. | 3 |  |  |  |  |
| 64-69 | Уақыт есептемей 1000м жүгіру. | 6 |  |  |  |  |
|  | **Стол теннисы** |  |  |  |  |  |
| 70-71 | Дағдының бекуіне бағытталған арнайы дене | 2 |  | Қорытынды |  |  |
|  | жаттығулары. |  |  | қайталау |  |  |
| 72-74 | Допты үстінен ж/е астынан жіберу, ж/е алу. | 3 |  | Жалпы дене |  |  |
| 75-78 | Ережесімен ойын ойнау. | 4 |  | дамыту |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  | жаттығулары |  |  |
| 79 | Дағдының нығаюына бағытталған арнайы дене | 1 |  |  |  |  |
|  | жаттығулары: тордан ж/е тордың жанынан допты |  |  |  |  |  |
|  | секіру кезінде беру. |  |  |  |  |  |
| 80 | Төменнен ж/е жоғарыдан допты беру әдістері. | 1 |  |  |  |  |
| 81-82 | Жеңілдетілген ереже бойынша ойын. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 83-84 | Жылжу техникасы. | 2 |  |  |  |  |
| 85-86 | Ұшқан допты табанның ішкі жағымен соғу. | 2 |  |  |  |  |
| 87-88 | Қақпашы ойыны. | 2 |  |  |  |  |
| 89-92 | Футбол ойыны. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 93 | Үдемелі жүгіріс техникасы. | 1 |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
| 94 | Шапшаң жүгіру, 60м жүгіру. | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Нәтіжеге жету үшін ең қарқынды жылдамдықпен | 1 |  |  | Төтенайдын |  |
|  | жүгіру. |  |  |  | Базарбегі , |  |
| 96 | Уақыт есебімен 800м жүгіру. | 1 |  | Қорытынды | Сүгіралі |  |
| 97 | Нәтижеге екпінмен ұзындыққа секіру. | 1 |  | қайталау | Тайжанов |  |
| 98-99 | Нәтижеге есебін есептеп 5-6 адым екпін алып | 2 |  | Жалпы дене | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | толық үйлесімділікте биіктікке секіру. |  |  | дамыту | Жалпы білім |  |
| 100- | Нәтижеге жету үшін допты нысанаға ж/е | 2 |  | жаттығулары | беретін мектептің |  |
| 101 | қашықтыққа лақтыру. |  |  |  | 8 сыныпқа |  |
| 102 | Ұзындыққа, биіктікке секіру, нысанаға допты | 1 |  |  | арналған оқулық |  |
|  | лақтыру, жүгіру элементтері бар ойындар мен |  |  |  |  |  |
|  | эстафеталар. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | **9 қазақ сыныбы** |  |  |  |  |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Президент сынамасы көлемінде нормативтік | 1 |  | Қорытынды |  |  |
|  | талаптарды тапсыруды нәтижелі өткізу |  |  | қайталау | Төтенайдын |  |
|  | даярлығының мәселелері мен мақсаты. |  |  | Жалпы дене | Базарбегі , |  |
| 2 | Арнайы дене жаттығулары мыналарға мүмкіндік | 1 |  | дамыту | Сүгіралі |  |
|  | береді: жеделдетіп жүгірудің техникасы мен |  |  | жаттығулары | Тайжанов |  |
|  | дағдысын бекітуге. |  |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
| 3 | Шапшандықпен жүгіру (сөре мен мәре). | 1 |  |  | Жалпы білім |  |
| 4 | 60м нәтижені есептей жүгіру. | 1 |  |  | беретін мектептің |  |
| 5 | 3000м(ұлдар), 2000м(қыздар) жүгіру. | 1 |  |  | 9 сыныпқа |  |
| 6 | Эстафеталық таяқшаны беру техникасы. | 1 |  |  | арналған оқулық |  |
| 7-8 | Екпінмен ұзындыққа ж/е биіктікке секіру. | 2 |  |  |  |  |
| 9-10 | Кіші допты қашықтыққа ж/е нысанаға лақтыру. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 11-12 | Қозғалыс техникасын үйренуге арналған арнайы | 2 |  |  |  |  |
|  | дене жаттығулары: жылдамдықты өзгерте. |  |  | Қорытынды |  |  |
| 13-14 | Допты жүргізу дагдысы. | 2 |  | қайталау |  |  |
| 15-16 | Қақпашының ойыны. | 2 |  |  |  |  |
| 17-20 | Футболды үйрену ойыны. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Ұлттық ойындар** |  |  |  |  |  |
| 21-23 | Тоғызқұмалақ. | 3 |  |  |  |  |
| 24-27 | Омпы. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28 | Саптағы жаттығулар ж/е саптағы қозғалыс | 1 |  |  |  |  |
|  | кезіндегі жаттығулар. |  |  | Жалпы дене |  |  |
| 29 | Жүрістін әр түрлілігі. | 1 |  | дамыту |  |  |
| 30 | Акробатика. Жинақталып орындалатын домалап | 1 |  | жаттығулары |  |  |
|  | түсу жаттығулары. |  |  |  |  |  |
| 31 | «Сөредегі жүзгіш» қалпы. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Баспен тік тұру, алдыға аударылу, жауырында тік | 1 |  |  |  |  |
|  | тұру, қолда тік тұру арқылы артқа аударылу, |  |  |  |  |  |
|  | жаңға аударылып түсу(переворот). |  |  |  |  |  |
| 33 | Қозғалыс кезінде бір саптан екі, үш, төрт сапқа | 1 |  |  |  |  |
|  | қайта тұргызу. |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | Мәнерлі сап түзеп жүру. |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |
|  | Дағдыныц қалыптастыруға арналған арнайы дене |  |  |  | Төтенайдын |  |
|  | жаттығулары: |  |  | Жалпы дене | Базарбегі , |  |
| 34 | Әр түрлі әдіспен допты беру ж/е ұстау. | 1 |  | дамыту | Сүгіралі |  |
| 35 | Ауысу техникасы. | 1 |  | жаттығулары | Тайжанов |  |
| 36 | Оң ж/е сол қолды ауыстыра, шапшандықты | 1 |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | өзгерте алып жүру. |  |  |  | Жалпы білім |  |
| 37 | Допты секіртіп торға салу(оң, сол қолмен). | 1 |  |  | беретін мектептің |  |
| 38-39 | Ереже бойынша ойын. | 2 |  |  | 9 сыныпқа |  |
|  | **Шаңғы дайындығы** |  |  |  | арналған оқулық |  |
| 40-42 | Ауыспалы бір, екі, уш, төрт адымды жүріс. | 3 |  |  |  |  |
| 43-45 | Бір мезгілді бір адымды толық үйлесімді жүріс. | 3 |  |  |  |  |
| 46-48 | Еңіске қарай түсу. | 3 |  |  |  |  |
| 49-54 | Тегіс жерде 4шақ. Қашықтықты жүріп өту. | 6 |  |  |  |  |
|  | **Конькиші дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 55-57 | Конькимен алға қарай жүгіру. | 3 |  | Жалпы дене |  |  |
| 58-60 | Оңға ж/е солға қарай бұрылу. | 3 |  | дамыту |  |  |
| 61-63 | Соқамен тежелу. | 3 |  | жаттығулары |  |  |
| 64-69 | Уақыт есептемей 1500м жүгіру. | 6 |  |  |  |  |
|  | **Стол теннисы** |  |  |  |  |  |
| 70-71 | Дағдының бекуіне бағытталған арнайы дене | 2 |  |  |  |  |
|  | жаттығулары. |  |  |  |  |  |
| 72-74 | Допты үстінен ж/е астынан жіберу, ж/е алу. | 3 |  |  |  |  |
| 75-78 | Ережесімен ойын ойнау. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |
| 79 | Қимылдың техникасын үйренуге бағытталған | 1 |  |  |  |  |
|  | арнайы дене жаттығулары. |  |  |  |  |  |
| 80 | Секіріп тор жанында доп беру техникасы. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Төменнен, жоғарыдан серігіне допты беру. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Жеңілдетілген ереже бойынша ойын. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 83 | Қозғалыс техникасын үйренуге арналған арнайы | 1 |  |  |  |  |
|  | дене жаттығулары: жылдамдықты өзгерте. |  |  |  |  |  |
| 84-86 | Допты жүргізу дагдысы. | 3 |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
| 87-88 | Қақпашының ойыны. | 2 |  |  |  |  |
| 89-92 | Футболды үйрену ойыны. | 4 |  | Қорытынды | Төтенайдын |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  | қайталау | Базарбегі , |  |
| 93 | Шапшандықпен жүгіру (сөре мен мәре). | 1 |  | Жалпы дене | Сүгіралі |  |
| 94 | 100м нәтижені есептей жүгіру. | 1 |  | дамыту | Тайжанов |  |
| 95-96 | 3000м(ұлдар), 2000м(қыздар) жүгіру. | 2 |  | жаттығулары | «Дене тәрбиесі» |  |
| 97-98 | Эстафеталық таяқшаны беру техникасы. | 2 |  |  | Жалпы білім |  |
| 99- | Екпінмен ұзындыққа ж/е биіктікке секіру. | 2 |  |  | беретін мектептің |  |
| 100 |  |  |  |  | 9 сыныпқа |  |
| 101- | Кіші допты қашықтыққа ж/е нысанаға лақтыру. | 2 |  |  | арналған оқулық |  |
| 102 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | **10 қазақ сыныбы** |  |  |  |  |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Адамның жеке басының жан-жақты дамуында | 1 | 03.09; | Қорытынды | Сауле |  |
|  | дене шынықтыру мен спорт өте маңызды құрал. |  |  | қайталау | Касымбекова, |  |
| 2 | Әр түрлі сөрелік қалыптан жүгіру. | 1 | 06.09; | Жалпы дене | Төтенайдын |  |
| 3 | Төменгі сөре. Сөрелік қарқын. Сөрелік | 1 | 08.09; | дамыту | Базарбегі , |  |
|  | жылдамдық. |  |  | жаттығулары | Сүгіралі |  |
| 4 | Әр түрлі қашықтықтағы мәреге жету. | 1 | 10.09; |  | Тайжанов |  |
| 5-6 | 100м төменгі сөреден жүгіру. | 2 | 13.09; 15.09; |  | «Дене тәрбиесі» |  |
| 7 | 10х10м қайталап жүгіру. | 1 | 17.09; |  | Жалпы білім |  |
| 8-9 | 3000м(ер балалар), 2000м(қыздар) жүгіру | 2 | 20.09; 22.09; |  | беретін мектептің |  |
|  | нәтижесін есептей отырып жүгіреді. |  |  |  | 10 сыныпқа |  |
| 10-11 | Биіктікке ж/е ұзындыққа секіру(«адымдау», | 2 | 24.09; 27.09; |  | арналған оқулық |  |
|  | «аяқты асыра бұрылып секіру», «аяқты бүгіп |  |  |  |  |  |
|  | секіру»). |  |  |  |  |  |
| 12 | Теннистық допты нысанаға ж/е алысқа лақтыру. | 1 | 29.09; |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 13-14 | Допты үйретілген әдістер бойынша аяқпен тебу. | 2 | 01.10; 04.10; |  |  |  |
| 15-16 | Допты баспен, кеудемен тоқтату. | 2 | 06.10; 08.10; |  |  |  |
| 17-18 | Допты қарсыласынан тартып алу. | 2 | 11.10; 13.10; |  |  |  |
| 19-20 | Алдау әдісінің техникасы. | 2 | 15.10; 18.10; |  |  |  |
| 21 | Ережесімен ойын ойнау. | 1 | 20.10; |  |  |  |
|  | **Ұлттық ойындар** |  |  |  |  |  |
| 22-24 | Тогызқұмалақ. | 3 | 22.10; 25.10; 27.10; |  |  |  |
| 25-27 | Омпы. | 3 | 29.10; 01.11; 03.11; |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28-29 | Сапқа тұру кезіндегі жаттығулар: қатарға, лекке | 2 | 13.11; 15.11; | Қорытынды |  |  |
|  | бірден, екіден, үштен, төрттен тұруды меңгеру. |  |  | қайталау |  |  |
| 30-31 | Бөрене үстінде тепе-тендікті сақтау жаттығулары: | 2 | 17.11; 19.11; | Жалпы дене |  |  |
|  | бөрене үстінде жүгіру, айналу, алға қозғала |  |  | дамыту |  |  |
|  | отырып аттап секіру ж/е тоқтау. |  |  | жаттығулары |  |  |
| 32-33 | Оң ж/е сол жақтағы теп-тендікті сақтау( қолды | 2 | 22.11; 24.11; |  |  |  |
|  | жан жаққа, жоғары, артқа), таянып отырып бір |  |  |  |  |  |
|  | аяқпен бұрылу, аяқты алға сілтеп айналып |  |  |  |  |  |
|  | бұрылу. |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
| 34-38 | Акробатика(ер балалар). Негізгі тұрыс, жанына | 5 | 26.11; 29.11; |  |  |  |
|  | аударылып түсу(переворот) бұрылу. Баспен тік |  | 01.12; 03.12; | Қорытынды |  |  |
|  | тұру. Бір аяқты сілтеп екінші аяқпен итерілу, |  | 06.12; | қайталау | Сауле |  |
|  | қолмен тік тұру, алға тоңқалаң асып жинақталу. |  |  |  | Касымбекова, |  |
|  | Кедергі арқылы жинақталып тоңқалаң асу |  |  |  | Төтенайдын |  |
|  | (бірнеше рет). |  |  |  | Базарбегі , |  |
| 34-38 | Акробатика(қыздар). Бір аяқпен тепе-тендікті | 5 | 26.11; 29.11; |  | Сүгіралі |  |
|  | ұстау-алға тоңқалаң асып отыру, артқа тоңқалаң |  | 01.12; 03.12; |  | Тайжанов |  |
|  | асып барып жауырынға тік тұру, өзін ұстау, алға |  | 06.12; |  | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | тоңқалаң асып тіреліп отырып жоғарыға қарай |  |  |  | Жалпы білім |  |
|  | шалқайып секіру. |  |  |  | беретін мектептің |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  | 10 сыныпқа |  |
| 39-40 | Әр түрлі техникалық әдістерді, бұрын | 2 | 08.12; 10.12; | Жалпы дене | арналған оқулық |  |
|  | қолданылған элементтер арқылы допты соғып |  |  | дамыту |  |  |
|  | жүргізу ж/е бір-біріне беруді игеру. |  |  | жаттығулары |  |  |
| 41-42 | Допты жерге ұрып барып ұстау ж/е беруді | 2 | 13.12; 15.12; |  |  |  |
|  | меңгеру. |  |  |  |  |  |
| 43-44 | Допты бір қолымен төменнен ж/е жанынан беруді | 2 | 19.12; 20.12; |  |  |  |
|  | меңгеру. |  |  |  |  |  |
| 45-46 | Допты жұлып алу ж/е қағып жіберу. | 2 | 22.12; 24.12; |  |  |  |
| 47-48 | Қорғаныс тәсілдері. | 2 | 27.12; 29.12; |  |  |  |
|  | **Шаңғы дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 49-50 | Жердің жағдайына қарай шаңғымен сырғанап өту. | 2 | 10.01; 12.01; |  |  |  |
| 51-52 | Шаңғы дайындығының әдістік элементтері. | 2 | 14.01; 17.01; | Қорытынды |  |  |
| 53-54 | Күшті қашықтыққа жүгіріп тексеру. | 2 | 19.01; 21.01; | қайталау |  |  |
| 55-56 | Топ бастаушыны басып озу, мәреге жету. | 2 | 24.01; 26.01; | Жалпы дене |  |  |
| 57-59 | Уақыт есебі бойынша қашықтықтарды жүгіріп өту | 3 | 28.01;31.01;02.02; | дамыту |  |  |
|  | 3-5км(қыздар), 5-8км(ер балалар). |  |  | жаттығулары |  |  |
|  | **Конькиші дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 60-61 | Конькимен алға қарай жүгіру. | 2 | 04.02; 07.02; |  |  |  |
| 62-63 | Оңға ж/е солға қарай бұрылу. | 2 | 09.02; 11.02; |  |  |  |
| 64-65 | Соқамен тежелу. | 2 | 14.02; 16.02; |  |  |  |
| 66-69 | Уақыт есептемей 2000м жүгіру. | 4 | 18,21,23,25 – 02; |  |  |  |
|  | **Стол теннисы** |  |  |  |  |  |
| 70-71 | Дағдының бекуіне бағытталған арнайы дене | 2 | 28.02; 01.03; |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | жаттығулары. |  |  |  |  |  |
| 72-73 | Допты үстінен ж/е астынан жіберу, ж/е алу. | 2 | 03.03; 06.03; |  |  |  |
| 74-78 | Ережесімен ойын ойнау. | 5 | 08,10,13,15,17 – 03; |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |
| 79 | Допты төменнен алу ж/е оны алаңның ішінде бере | 1 | 20.03; | Қорытынды | Сауле |  |
|  | білу. |  |  | қайталау | Касымбекова, |  |
| 80 | Допты берудің түрлері. | 1 | 03.04; | Жалпы дене | Төтенайдын |  |
| 81 | Тор алдындағы қорғану. | 1 | 05.04; | дамыту | Базарбегі , |  |
| 82 | Допты қатты ұрған кездегі қорғануды игеру. | 1 | 07.04; | жаттығулары | Сүгіралі |  |
| 83 | Екі ойыншының қорғанысы, тор алдындағы | 1 | 10.04; |  | Тайжанов |  |
|  | сақтану. |  |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
| 84 | Ережеге сай екі жақты ойнау. | 1 | 12.04; |  | Жалпы білім |  |
|  | **Футбол** |  |  |  | беретін мектептің |  |
| 85 | Допты үйретілген әдістер бойынша аяқпен тебу. | 1 | 14.04; |  | 10 сыныпқа |  |
| 86 | Допты баспен, кеудемен тоқтату. | 1 | 17.04; |  | арналған оқулық |  |
| 87 | Допты қарсыласынан тартып алу. | 1 | 19.04; |  |  |  |
| 88 | Алдау әдісінің техникасы. | 1 | 21.04; |  |  |  |
| 89-90 | Ережесімен ойын ойнау. | 2 | 24.04; 26.04; |  |  |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 91 | Әр түрлі сөрелік қалыптан жүгіру. | 1 | 28.04; |  |  |  |
| 92-93 | Төменгі сөре. Сөрелік қарқын. Сөрелік | 2 | 01.05; 03.05; |  |  |  |
|  | жылдамдық. |  |  | Жалпы дене |  |  |
| 94 | Әр түрлі қашықтықтағы мәреге жету. | 1 | 05.05; | дамыту |  |  |
| 95-96 | 100м төменгі сөреден жүгіру. | 2 | 08.05; 10.05; | жаттығулары |  |  |
| 97-98 | 3000м(ер балалар), 2000м(қыздар) жүгіру | 2 | 12.05; 15.05; |  |  |  |
|  | нәтижесін есептей отырып жүгіреді. |  |  |  |  |  |
| 99- | Биіктікке ж/е ұзындыққа секіру(«адымдау», | 2 | 17.05; 19.05; |  |  |  |
| 100 | «аяқты асыра бұрылып секіру», «аяқты бүгіп |  |  |  |  |  |
|  | секіру»). |  |  |  |  |  |
| 101- | Теннистық допты нысанаға ж/е алысқа лақтыру. | 2 | 22.05; 24.05; |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | **11 қазақ сыныбы** |  |  |  |  |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Адамның жеке басының жан-жақты дамуында | 1 | 02.09; |  |  |  |
|  | дене шынықтыру мен спорт өте маңызды құрал. |  |  |  |  |  |
| 2 | Әр түрлі сөрелік қалыптан жүгіру. | 1 | 05.09; |  | Сауле |  |
| 3 | Төменгі сөре. Сөрелік қарқын. Сөрелік | 1 | 07.09; | Қорытынды | Касымбекова, |  |
|  | жылдамдық. |  |  | қайталау | Төтенайдын |  |
| 4 | Әр түрлі қашықтықтағы мәреге жету. | 1 | 09.09; | Жалпы дене | Базарбегі , |  |
| 5-6 | 100м төменгі сөреден жүгіру. | 2 | 12.09; 14.09; | дамыту | Сүгіралі |  |
| 7-8 | 400м қашықтықтағы жүгіру жылдамдығын | 2 | 16.09; | жаттығулары | Тайжанов |  |
|  | өзгерту. |  |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
| 9-10 | Ер балалар 20-25 мин., қыздар 15-20 мин. бойы | 2 | 19.09; 21.09; |  | Жалпы білім |  |
|  | қалыпты үдемелі екпінде жүгіру. |  |  |  | беретін мектептің |  |
| 11-12 | Уақытты есептеп қыздар 2000м, жасөспірімдер | 2 | 23.09; 26.09; |  | 11 сыныпқа |  |
|  | 3000м-ді жүгіреді. |  |  |  | арналған оқулық |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 13-14 | Допты оң ж/е сол аяқпен тебу. | 2 | 28.09; 30.09; |  |  |  |
| 15-16 | Допты оң ж/е сол аяқпен алу ж/е тоқтату. | 2 | 03.10; 05.10; |  |  |  |
| 17 | Допты секіртуді меңгеру. | 1 | 07.10; |  |  |  |
| 18-19 | Қақпаға допты тебу. | 2 | 10.10; 12.10; |  |  |  |
| 20-21 | Допты кеудемен ж/е баспен тоқтату. | 2 | 14.10; 17.10; |  |  |  |
|  | **Ұлттық ойындар** |  |  |  |  |  |
| 22-24 | Тогызқұмалақ. | 3 | 19.10; 21.10; 24.10; |  |  |  |
| 25-27 | Омпы. | 3 | 26.10; 28.10; 31.10; |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28 | Сапқа тұру кезіндегі жаттығулар: қатарға, лекке | 1 | 02.11; | Жалпы дене |  |  |
|  | бірден, екіден, үштен, төрттен тұруды меңгеру. |  |  | дамыту |  |  |
|  | Бірқалыптылықты сақтау жаттығулары: |  |  | жаттығулары |  |  |
| 29 | Бөрене үстінде жүгіру-айналу, алға қозғала | 1 | 04.11; |  |  |  |
|  | отырып, адымдап секіру. |  |  |  |  |  |
| 30 | Аттап секіру ж/е тоқтау. | 1 | 14.11; |  |  |  |
| 31 | Оң ж/е сол жақтағы теп-тендікті сақтау( қолды | 1 | 16.11; |  |  |  |
|  | жанына созу). |  |  |  |  |  |
| 32 | Бір аяқпен қолды жанына созып, тепе-тендікті | 1 | 18.11; |  |  |  |
|  | сақтау(«қарлығаш»), аяқты серпіл айналу. |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
| 33-38 | Акробатика(ұлдар). Негізгі тұрыстан жанына | 6 | 21.11; 23.11; |  |  |  |
|  | солға аударылып түсу(переворот), қолды жоғары |  | 25.11; 28.11; | Қорытынды |  |  |
|  | созып, оң аяқтың ұшымен тұрады ж/е оң аяқпен |  | 30.11; 02.12; | қайталау |  |  |
|  | серпіліп сол аяқпен итеріліп қолға тұру. Алға |  |  | Жалпы дене |  |  |
|  | тоңқалаң асып жинақтау. Баспен тұру, күшпен |  |  | дамыту |  |  |
|  | қолға көтерілу. Тіреліп отыру, артқа қарай |  |  | жаттығулары | Сауле |  |
|  | жылдам тоңқалаң асыл отыру. |  |  |  | Касымбекова, |  |
| 33-38 | Акробатика(қыздар). Бір аяғымен тепе-тендікті | 6 | 21.11; 23.11; |  | Төтенайдын |  |
|  | сақтау, алдыға айналу, содаң соң артқа айналып |  | 25.11; 28.11; |  | Базарбегі , |  |
|  | барып аяғымен тұру, алдыға айналып барып түсіп, |  | 30.11; 02.12; |  | Сүгіралі |  |
|  | отырып, артқа айналып, тізесімен отырады, |  |  |  | Тайжанов |  |
|  | жартылай шатқа отырып, жамбасымен жатады, |  |  |  | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | орнында отырып секіреді. |  |  |  | Жалпы білім |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  | беретін мектептің |  |
| 39-40 | Допты алу ж/е беру техникасының түрлерін игеру. | 2 | 05.12; 07.12; |  | 11 сыныпқа |  |
| 41-42 | Допты жерге ұрып барып ұстау ж/е беруді | 2 | 09.12; 12.12; |  | арналған оқулық |  |
|  | меңгеру. |  |  |  |  |  |
| 43-44 | Допты бір қолымен төменнен ж/е жанынан беруді | 2 | 14.12; 19.12; |  |  |  |
|  | меңгеру. |  |  |  |  |  |
| 45-46 | Қорғану кезінде допты жұлып алу ж/е қағып | 2 | 21.12; 23.12; |  |  |  |
|  | жіберу. |  |  |  |  |  |
| 47-48 | Қорғаушының шабуылы кезінде допты жұлып алу | 2 | 26.12; 28.12; |  |  |  |
|  | ж/е жолына тосқауыл қоюды меңгеру. |  |  |  |  |  |
|  | **Шаңғы дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 49-50 | Жердің бедерінің ыңғайына қарай шаңғымен | 2 | 09.01; 11.01; | Қорытынды |  |  |
|  | шаңғы трассасында сырғанап өту. |  |  | қайталау |  |  |
| 51-52 | Күшті қашықтыққа жүгіріп тексеру. | 2 | 13.01; 16.01; | Жалпы дене |  |  |
|  | 3-5км(қыздар), 5-8км(ұлдар) |  |  | дамыту |  |  |
| 53-54 | Шаңғы тебу қарқынының элементтері мен | 2 | 18.01; 20.01; | жаттығулары |  |  |
|  | әдістерін игеру. |  |  |  |  |  |
| 55-56 | Мәреге жету, жылдамдықты есепке алу, жеке | 2 | 23.01; 25.01; |  |  |  |
|  | қашықтықтарды жүгіріп өту. |  |  |  |  |  |
| 57-58 | Негізгі қарқынды орындау, қашықтыққа екпіндеп | 2 | 27.01; 30.01; |  |  |  |
|  | жүгірудің саны, шаңғы құрал жабдығын |  |  |  |  |  |
|  | бақылауға дағдылану, ұйыдаса білу дағдысы. |  |  |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
| 59 | Шаңғы жарысына дайындық. | 1 | 01.02; |  |  |  |
|  | **Конькиші дайындығы** |  |  |  |  |  |
| 60-61 | Конькимен алға қарай жүгіру. | 2 | 03.02; 06.02; | Қорытынды |  |  |
| 62-63 | Оңға ж/е солға қарай бұрылу. | 2 | 08.02; 10.02; | қайталау |  |  |
| 64-65 | Соқамен тежелу. | 2 | 13.02; 15.02; | Жалпы дене | Сауле |  |
| 66-69 | Уақыт есептемей 2000м жүгіру. | 4 | 17,20,22,24 – 02; | дамыту | Касымбекова, |  |
|  | **Стол теннисы** |  |  | жаттығулары | Төтенайдын |  |
| 70-71 | Дағдының бекуіне бағытталған арнайы дене | 2 | 27.02; 29.02; |  | Базарбегі , |  |
|  | жаттығулары. |  |  |  | Сүгіралі |  |
| 72-74 | Допты үстінен ж/е астынан жіберу, ж/е алу. | 3 | 02.03;05.03;07.03; |  | Тайжанов |  |
| 75-78 | Ережесімен ойын ойнау. | 4 | 09,12,14,16 – 03; |  | «Дене тәрбиесі» |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  | Жалпы білім |  |
| 79 | Допты төменнен алу ж/е оны алаңның ішінде бере | 1 | 19.03; |  | беретін мектептің |  |
|  | білу. |  |  |  | 11 сыныпқа |  |
| 80-81 | Допты беру техникасының варианттарын меңгеру. | 2 | 02.04; 04.04; |  | арналған оқулық |  |
| 82 | Төрешілік жасаудың әдіс-дағдылары. | 1 | 06.04; |  |  |  |
| 83-84 | Ережеге сай екі жақты ойын. | 2 | 09.04; 11.04; |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 85 | Допты оң ж/е сол аяқпен тебу. | 1 | 13.04; |  |  |  |
| 86 | Допты оң ж/е сол аяқпен алу ж/е тоқтату. | 1 | 16.04; |  |  |  |
| 87 | Допты секіртуді меңгеру. | 1 | 18.04; |  |  |  |
| 88 | Қақпаға допты тебу. | 1 | 20.04; |  |  |  |
| 89 | Допты кеудемен ж/е баспен тоқтату. | 1 | 23.04; |  |  |  |
| 90 | Аландық ж/е жеке қорғаныс. | 1 | 25.04; |  |  |  |
|  | **Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |
| 91 | Әр түрлі сөрелік қалыптан жүгіру. | 1 | 27.04; | Қорытынды |  |  |
| 92 | Төменгі сөре. Сөрелік қарқын. Сөрелік | 1 | 30.04; | қайталау |  |  |
|  | жылдамдық. |  |  | Жалпы дене |  |  |
| 93 | Әр түрлі қашықтықтағы мәреге жету. | 1 | 02.05; | дамыту |  |  |
| 94 | 100м төменгі сөреден жүгіру. | 1 | 04.05; | жаттығулары |  |  |
| 95-96 | 400м қашықтықтағы жүгіру жылдамдығын | 2 | 07.05; 09.05; |  |  |  |
|  | өзгерту. |  |  |  |  |  |
| 97-99 | Ер балалар 20-25 мин., қыздар 15-20 мин. бойы | 3 | 11.05;14.05;16.05; |  |  |  |
|  | қалыпты үдемелі екпінде жүгіру. |  |  |  |  |  |
| 100 | Уақытты есептеп қыздар 2000м, жасөспірімдер | 1 | 18.05; |  |  |  |
| Сабақ  № | Сабақ тақырыбы | Сағат | Мерзімі | Қайталау | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар | Ескерту |
|  | 3000м-ді жүгіреді. |  |  | Қорытынды |  |  |
| 101- | Топпен ж/е командалық эстафеталық жүгіру | 2 | 21.05; 23.05; | қайталау |  |  |
| 102 | 4х100м. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | **6 русский класс** |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Значение физических упражнений для формирова- | 1 |  | Повторение | Сугирали |  |
|  | ния жизненно важных двигательных навыков. |  |  | Пройденного | Тайжанов |  |
|  | Специальные физические упражнения способству- |  |  | специальные | «Методическое |  |
|  | ющие закреплению навыков бега на короткие ди- |  |  | физические | руководство |  |
|  | станции, повышению скоростной выносливости. |  |  | Упражнения | для учителей |  |
| 2 | Бег на 30-60м с максимальной скоростью. | 1 |  | для различных | 6 классов» |  |
| 3 | Бег в быстром темпе на дистанцию 100м с учётом | 1 |  | групп мышц | общеобразова- |  |
|  | времени. |  |  |  | Тельных школ |  |
| 4 | Бег в среднем темпе в течение 4-6мин. | 1 |  |  | на русском |  |
| 5 | Бег на дистанцию 800м без учёта времени. | 1 |  |  | языке |  |
| 6 | Специальные физические упражнения способству- | 1 |  |  |  |  |
|  | ющие закреплению навыков выполнения отдель- |  |  |  |  |  |
|  | ных элементов прыжка в длину(разбег, толчок, |  |  |  |  |  |
|  | полёт и приземление). |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-10м | 1 |  |  |  |  |
|  | разбега без учёта результатов. |  |  |  |  |  |
| 8 | Специальные физические упражнения способству- | 1 |  | Повторение |  |  |
|  | ющие закреплению навыков выполнения отдель- |  |  | пройденного |  |  |
|  | ных элементов прыжка в высоту(разбег, толчок, |  |  | специальные |  |  |
|  | полёт и приземление). |  |  | Физические |  |  |
| 9 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» в | 1 |  | упражнения |  |  |
|  | полной координации с 5-10м разбега с учётом ре- |  |  | для различных |  |  |
|  | зультата. |  |  | Групп мышц |  |  |
| 10 | Специально-подготовительные упражнения спосо- | 1 |  |  |  |  |
|  | бствующие закреплению навыков выполнения от- |  |  |  |  |  |
|  | дельных элементов метания малого мяча в цель и |  |  |  |  |  |
|  | на дальность. |  |  |  |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность(с места) и в |  |  |  |  |  |
|  | цель с учётом результата. |  |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 11 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | ные на закрепление навыков техники перемеще- |  |  |  |  |  |
|  | ния по площадке, приёмов и ударов по мячу. |  |  |  |  |  |
| 12-13 | Удары по неподвижному мячу внутренней сторо- | 2 |  | Повторение | Сугирали |  |
|  | ной стопы, средней частью подъёма. |  |  | Пройденного | Тайжанов |  |
| 14-15 | Передача мяча партнёру с 2-3 шагов разбега. | 2 |  | специальные | «Методическое |  |
| 16-17 | Приём-остановка мяча(расстояние между партнё- | 2 |  | физические | руководство |  |
|  | рами 5-6 метров). |  |  | Упражнения | для учителей |  |
| 18-20 | Ведение мяча в среднем темпе бега по прямой ли- | 3 |  | для различных | 6 классов» |  |
|  | нии и по дуге(расстояние 6-10 метров). |  |  | Групп мышц | общеобразова- |  |
|  | **Национальные игры** |  |  |  | тельных школ |  |
| 21-23 | Тогызкумалак. | 3 |  |  | на русском |  |
| 24-27 | Омпы. | 4 |  |  | языке |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28 | Строевые упражнения и упражнения выполняе- | 1 |  |  |  |  |
|  | мые во время движения в строю. |  |  |  |  |  |
|  | Разновидности ходьбы: строевая, на носках, на |  |  |  |  |  |
|  | пятках, высоко поднимая колени, ходьба в полу- |  |  | Повторение |  |  |
|  | приседе, в полном приседе, выпадами вперёд и в |  |  | пройденного |  |  |
|  | стороны, на внутренней и внешней стороне стопы. |  |  | Специальные |  |  |
|  | Перестроение: из одной шеренги в две(на месте), |  |  | физические |  |  |
|  | из одной колонны в колонну по три(во время дви- |  |  | упражнения |  |  |
|  | жения в обход с/зала), |  |  | для различных |  |  |
| 29 | ОРУ выполняемые во время движения строем: | 1 |  | групп мышц |  |  |
|  | Усиливающие подвижность в суставах плечевого |  |  |  |  |  |
|  | и тазового поясов, а также голени и голеностопа, |  |  |  |  |  |
|  | усиливающие дыхание и кровообращение, спосо- |  |  |  |  |  |
|  | бствующие укреплению правильной осанки, зак- |  |  |  |  |  |
|  | репляющие чувство равновесия, активизирующие |  |  |  |  |  |
|  | внимание и координацию движений. |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ без предметов. |  |  |  |  |  |
| 30-31 | Акробатика. Прыжки с места в длину и высоту | 2 |  |  |  |  |
|  | (толчком двух ног), многоскоки, выпрыгивания |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | вверх из положения полуприседа. Ходьба на чет- |  |  |  |  |  |
|  | вереньках в медленном и быстром темпе, перед- |  |  | Повторение |  |  |
|  | вижение на руках и ногах из положения упор лё- |  |  | пройденного | Сугирали |  |
|  | жа сзади(вперёд и назад в медленном темпе), |  |  | специальные | Тайжанов |  |
|  | сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быст- |  |  | физические | «Методическое |  |
|  | ром темпе с учётом результата. |  |  | Упражнения | руководство |  |
| 32-33 | Кувырки в группировке: два слитных вперёд и | 2 |  | для различных | для учителей |  |
|  | столько же назад, кувырок назад в группировке и |  |  | групп мышц | 6 классов» |  |
|  | стойка на лопатках. Облегчённые варианты стати- |  |  |  | общеобразова- |  |
|  | ческих элементов: мост, шпагат, ласточка. |  |  |  | Тельных школ |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  | на русском |  |
| 34 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  |  | языке |  |
|  | ные на формирование и закрепление навыков пе- |  |  |  |  |  |
|  | ремещения по площадке. |  |  |  |  |  |
| 35 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с | 1 |  |  |  |  |
|  | одного шага и со сменой шага. |  |  |  |  |  |
| 36-37 | Ведение мяча попеременно правой и левой руками | 2 |  |  |  |  |
|  | (шагом и в медленном беге). |  |  |  |  |  |
| 38-39 | Броски мяча в корзину двумя руками с 2-3 метров | 2 |  |  |  |  |
|  | разбега. |  |  |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 40-41 | Попеременный двухшажный ход( акцентирование | 2 |  | Повторение |  |  |
|  | движения ногами, без палок). |  |  | пройденного |  |  |
| 42-43 | Коньковый ход(без палок). | 2 |  | специальные |  |  |
| 44-45 | Одновременный одношажный ход в полной коор- | 2 |  | физические |  |  |
|  | динации. |  |  | упражнения |  |  |
| 46-47 | Подъём «ёлочкой» в быстром темпе. | 2 |  | для различных |  |  |
| 48-49 | Спуск в низкой стойке и торможение «плугом», | 2 |  | групп мышц |  |  |
|  | повороты переступанием. |  |  |  |  |  |
| 50-54 | Прохождение дистанции до 2-х км по ровной мес- | 5 |  |  |  |  |
|  | тности с учётом времени. |  |  |  |  |  |
|  | **Конькобежная подготовка** |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
| 60-62 | Движение по прямой на двух ногах с поперемен- | 3 |  | Повторение |  |  |
|  | ным отталкиванием правой и левой ногами. |  |  | пройденного |  |  |
| 63-65 | Движение по повороту влево и вправо. | 3 |  | специальные | Сугирали |  |
| 66-67 | Торможение «плугом». | 2 |  | физические | Тайжанов |  |
| 68-69 | Пробегание дистанции 500м без учёта времени. | 2 |  | упражнения | «Методическое |  |
|  | **Настольный теннис** |  |  | для различных | руководство |  |
| 70 | Стойка игрока и перемещение. | 1 |  | групп мышц | для учителей |  |
| 71 | «Универсальный» и «азиатский» хват ракетки. | 1 |  |  | 6 классов» |  |
| 72-73 | Подача мяча и приём-отбив мяча. | 2 |  |  | общеобразова- |  |
| 74-75 | Приём мяча снизу и сбоку. | 2 |  |  | тельных школ |  |
| 76-78 | Двустороняя игра по упрощённым правилам. | 3 |  |  | на русском |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  | языке |  |
| 79 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  |  |  |  |
|  | ные на формирование и закрепление навыков пе- |  |  |  |  |  |
|  | ремещения по площадке и приёма мяча сверху |  |  |  |  |  |
|  | двумя руками. |  |  |  |  |  |
| 80-81 | Приём и передача мяча на месте и перемещаясь | 2 |  |  |  |  |
|  | вправо и влево, вперёд и назад. |  |  |  |  |  |
| 82-83 | Нижняя и верхняя передача мяча с расстояния 2-3 | 2 |  |  |  |  |
|  | метров от сетки. |  |  |  |  |  |
| 84 | Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 85 | Удары по неподвижному мячу внутренней сторо- | 1 |  | Повторение |  |  |
|  | ной стопы, средней частью подъёма. |  |  | пройденного |  |  |
| 86 | Передача мяча партнёру с 2-3 шагов разбега. | 1 |  | специальные |  |  |
| 87 | Приём-остановка мяча(расстояние между партнё- | 1 |  | физические |  |  |
|  | рами 5-6 метров). |  |  | упражнения |  |  |
| 88 | Ведение мяча в среднем темпе бега по прямой ли- | 1 |  | для различных |  |  |
|  | нии и по дуге(расстояние 6-10 метров). |  |  | групп мышц |  |  |
| 89-90 | Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 91 | Специальные физические упражнения способству- | 1 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | ющие закреплению навыков бега на короткие ди- |  |  |  |  |  |
|  | станции, повышению скоростной выносливости. |  |  | Повторение |  |  |
| 92 | Бег на 30-60м с максимальной скоростью. | 1 |  | пройденного | Сугирали |  |
| 93 | Бег в быстром темпе на дистанцию 100м с учётом | 1 |  | специальные | Тайжанов |  |
|  | времени. |  |  | физические | «Методическое |  |
| 94 | Бег в среднем темпе в течение 4-6мин. | 1 |  | упражнения | руководство |  |
| 95-96 | Бег на дистанцию 800м без учёта времени. | 2 |  | для различных | для учителей |  |
| 97 | Специальные физические упражнения способству- | 1 |  | групп мышц | 6 классов» |  |
|  | ющие закреплению навыков выполнения отдель- |  |  |  | общеобразова- |  |
|  | ных элементов прыжка в длину(разбег, толчок, |  |  |  | тельных школ |  |
|  | полёт и приземление). |  |  |  | на русском |  |
| 98 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-10м | 1 |  |  | языке |  |
|  | разбега без учёта результатов. |  |  |  |  |  |
| 99 | Специальные физические упражнения способству- | 1 |  |  |  |  |
|  | ющие закреплению навыков выполнения отдель- |  |  |  |  |  |
|  | ных элементов прыжка в высоту(разбег, толчок, |  |  |  |  |  |
|  | полёт и приземление). |  |  |  |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» в | 1 |  | Повторение |  |  |
|  | полной координации с 5-10м разбега с учётом ре- |  |  | пройденного |  |  |
|  | зультата. |  |  | специальные |  |  |
| 101 | Специально-подготовительные упражнения спосо- | 1 |  | физические |  |  |
|  | бствующие закреплению навыков выполнения от- |  |  | упражнения |  |  |
|  | дельных элементов метания малого мяча в цель и |  |  | для различных |  |  |
|  | на дальность. |  |  | групп мышц |  |  |
| 102 | Метание малого мяча на дальность(с места) и в | 1 | 23.05; |  |  |  |
|  | цель с учётом результата. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | **8 русский класс** |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные понятия о двигательном режиме. Фор- | 1 |  | Повторение | Сауле |  |
|  | мирование интереса учащихся к самостоятельным |  |  | пройденного | Касымбекова, |  |
|  | формам занятий физическими упражнениями. |  |  | специальные | Сугирали |  |
|  | Специальные физические упражнения способству- |  |  | физические | Тайжанов |  |
|  | ющие закреплению навыков техники бега с уско- |  |  | упражнения | «Методическое |  |
|  | рением, скоростной бег. |  |  | для различных | руководство |  |
| 2 | Бег на 60м с максимальной скоростью на резуль- | 1 |  | групп мышц | для учителей |  |
|  | тат. |  |  |  | 8 классов» |  |
| 3-4 | Бег на 1000 и 1500 метров с учётом времени. | 2 |  |  | общеобразова- |  |
| 5-6 | Прыжок в длину с места, с разбега с учётом ре- | 2 |  |  | тельных школ |  |
|  | зультата. |  |  |  | на русском |  |
| 7-8 | Прыжок в высоту в полной координации с 5-6 ша- | 2 |  |  | языке |  |
|  | гов разбега с учётом результата. |  |  |  |  |  |
| 9-10 | Специально-подготовительные физические упра- | 2 |  |  |  |  |
|  | жнения, направленные на закрепление навыков |  |  |  |  |  |
|  | метания мяча на дальность(с места) и в цель с |  |  |  |  |  |
|  | учётом результата. |  |  |  |  |  |
|  | Игры и эстафеты содержащие элементы бега, пры- |  |  |  |  |  |
|  | жков в длину и высоту, метании мяча в цель. |  |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 11-12 | Специальные физические упражнения, направлен- | 2 |  | Повторение |  |  |
|  | ные на закрепление навыков техники передвиже- |  |  | пройденного |  |  |
|  | ния. |  |  | специальные |  |  |
| 13-14 | Удары по летящему мячу внутренней стороной | 2 |  | физические |  |  |
|  | стопы и средней частью подъёма ноги. |  |  | упражнения |  |  |
| 15-16 | Ведение мяча с изменением скорости и направле- | 2 |  | для различных |  |  |
|  | ния. |  |  | групп мышц |  |  |
| 17-18 | Игра вратаря. | 2 |  |  |  |  |
| 19-20 | Учебная игра. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Национальные игры** |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
| 21-23 | Тогызкумалак. | 3 |  |  |  |  |
| 24-27 | Омпы. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28 | Строевые упражнения и упражнения выполняе- | 1 |  | Повторение | Сауле |  |
|  | мые во время движения строем, переход с шага |  |  | пройденного | Касымбекова, |  |
|  | на месте на ходьбу, перестроения из колонны по |  |  | специальные | Сугирали |  |
|  | одному в колонны по два, по три, по четыре в |  |  | физические | Тайжанов |  |
|  | движении. |  |  | упражнения | «Методическое |  |
| 29 | ОРУ без предметов и выполняемые на месте, ук- | 1 |  | для различных | руководство |  |
|  | репляющие основные группы мышц отдельных |  |  | групп мышц | для учителей |  |
|  | частей и звеньев тела, развивающие координацию |  |  |  | 8 классов» |  |
|  | движений и гибкость, упражнения на расслабле- |  |  |  | общеобразова- |  |
|  | ние и восстановление дыхания. |  |  |  | тельных школ |  |
| 30 | Прыжки опорные: прыжок согнув ноги через коня | 1 |  |  | на русском |  |
|  | поперёк. |  |  |  | языке |  |
| 31-33 | Акробатика. Упражнения на силу: из упора присев | 3 |  |  |  |  |
|  | два кувырка вперёд в группировке, перекатом на- |  |  |  |  |  |
|  | зад стойка на лопатках, встать в упор присев, ку- |  |  |  |  |  |
|  | вырок вперёд, стойка на голове и руках, мост и |  |  |  |  |  |
|  | вставание с моста. |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |
| 34 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  | Повторение |  |  |
|  | ные на закрепление навыков техники ловли и пе- |  |  | пройденного |  |  |
|  | редачи мяча различными способами из разных |  |  | специальные |  |  |
|  | исходных положений. |  |  | физические |  |  |
| 35-36 | Ведение мяча с изменением направления и скоро- | 2 |  | упражнения |  |  |
|  | сти движения. |  |  | для различных |  |  |
| 37-38 | Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. | 2 |  | групп мышц |  |  |
| 39 | Вырывание и выбивание, перехват мяча. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 40-42 | Попеременный трёхшажный ход. | 3 |  |  |  |  |
| 43-45 | Переход с попеременного двухшажного хода на | 3 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | трёхшажный. |  |  |  |  |  |
| 46-52 | Прохождение дистанции до 3км. | 7 |  |  |  |  |
| 53-54 | Эстафетные игры с использованием разных ходов. | 2 |  |  | Сауле |  |
|  | **Конькобежная подготовка** |  |  |  | Касымбекова, |  |
| 55-57 | Движение по прямой на двух ногах с поперемен- | 3 |  | Повторение | Сугирали |  |
|  | ным отталкиванием правой и левой ногами. |  |  | пройденного | Тайжанов |  |
| 58-60 | Движение по повороту влево и вправо. | 3 |  | специальные | «Методическое |  |
| 61-63 | Торможение «плугом». | 3 |  | физические | руководство |  |
| 64-69 | Пробегание дистанции 1000м без учёта времени. | 6 |  | упражнения | для учителей |  |
|  | **Настольный теннис** |  |  | для различных | 8 классов» |  |
| 70 | Стойка игрока и перемещение. | 1 |  | групп мышц | общеобразова- |  |
| 71-72 | «Универсальный» и «азиатский» хват ракетки. | 2 |  |  | тельных школ |  |
| 73-74 | Подача мяча и приём-отбив мяча. | 2 |  |  | на русском |  |
| 75-76 | Приём мяча снизу и сбоку. | 2 |  |  | языке |  |
| 77-78 | Двустороняя игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |
| 79 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  |  |  |  |
|  | ные на закрепление навыков техники передвиже- |  |  |  |  |  |
|  | ния по площадке. |  |  |  |  |  |
| 80 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |  |  |  |  |
| 81-82 | Передачи и приём мяча сверху и снизу. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 83-84 | Удары по летящему мячу внутренней стороной | 2 |  | Повторение |  |  |
|  | стопы и средней частью подъёма ноги. |  |  | пройденного |  |  |
| 85-86 | Ведение мяча с изменением скорости и направле- | 2 |  | специальные |  |  |
|  | ния. |  |  | физические |  |  |
| 87-92 | Игра вратаря. | 6 |  | упражнения |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  | для различных |  |  |
| 93 | Специальные физические упражнения способству- | 1 |  | групп мышц |  |  |
|  | ющие закреплению навыков техники бега с уско- |  |  |  |  |  |
|  | рением, скоростной бег. |  |  |  |  |  |
| 94 | Бег на 60м с максимальной скоростью на резуль- | 1 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | тат. |  |  |  |  |  |
| 95-96 | Бег на 1000 и 1500 метров с учётом времени. | 2 |  | Повторение | Сауле |  |
| 97-98 | Прыжок в длину с места, с разбега с учётом ре- | 2 |  | пройденного | Касымбекова, |  |
|  | зультата. |  |  | специальные | Сугирали |  |
| 99-100 | Прыжок в высоту в полной координации с 5-6 ша- | 2 |  | физические | Тайжанов |  |
|  | гов разбега с учётом результата. |  |  | упражнения | «Методическое |  |
| 101- | Специально-подготовительные физические упра- | 2 |  | для различных | руководство |  |
| 102 | жнения, направленные на закрепление навыков |  |  | групп мышц | для учителей |  |
|  | метания мяча на дальность(с места) и в цель с |  |  |  | 8 классов» |  |
|  | учётом результата. |  |  |  | общеобразова- |  |
|  | Игры и эстафеты содержащие элементы бега, пры- |  |  |  | тельных школ |  |
|  | жков в длину и высоту, метании мяча в цель. |  |  |  | на русском |  |
|  |  |  |  |  | языке |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | **9 русский класс** |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Подготовка к сдаче президентских тестов. | 1 |  | Повторение |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения. |  |  | пройденного | Касымбекова |  |
| 2 | Скоростной бег. Старт и финиш. | 1 |  | специальные | Сауле |  |
| 3 | Бег на 60м на результат. | 1 |  | физические | Ильясовна |  |
| 4 | Бег на 100м. | 1 |  | упражнения | «Методическое |  |
| 5 | Бег на 1000м с учётом результатов. | 1 |  | для различных | руководство |  |
| 6 | Бег на 2000м(дев.) и 3000м(юн.). | 1 |  | групп мышц | для учителей |  |
| 7 | Прыжки в длину с места с учётом результатов. | 1 |  |  | 9 классов» |  |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешаги- | 1 |  |  | общеобразова- |  |
|  | вание». |  |  |  | тельных школ |  |
| 9 | Метание малого мяча на дальность с учётом ре- | 1 |  |  | на русском |  |
|  | зультатов. |  |  |  | языке |  |
| 10 | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 11-12 | Специальные физические упражнения для овла- | 2 |  |  |  |  |
|  | дения техникой перемещения по полю. |  |  |  |  |  |
| 13-14 | Навыки ведения мяча мяча с изменением скорости | 2 |  |  |  |  |
|  | движения. |  |  |  |  |  |
| 15-16 | Игра вратаря. | 2 |  |  |  |  |
| 17-20 | Учебная игра. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Национальные игры** |  |  |  |  |  |
| 21-23 | Тогызкумалак. | 3 |  | Повторение |  |  |
| 24-27 | Омпы. | 4 |  | пройденного |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  | специальные |  |  |
| 28 | Строевые упражнения и упражнения выполняе- | 1 |  | физические |  |  |
|  | мые во время движения строем. |  |  | упражнения |  |  |
| 29 | Разновидности ходьбы, переход с шага на месте | 1 |  | для различных |  |  |
|  | на ходьбу. |  |  | групп мышц |  |  |
| 30-31 | Прыжки ноги врозь через коня в длину. | 2 |  |  |  |  |
| 32-33 | Акробатика. Кувырки в группировке из и.п. «старт | 2 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы |  | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | пловца». Стойка на голове и руках, кувырок впе- |  |  |  |  |  |
|  | рёд в упор присев. Кувырок назад через стойку на |  |  |  | Касымбекова |  |
|  | руках. Переворот в сторону. |  |  |  | Сауле |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  | Ильясовна |  |
| 34-35 | Специальные физические упражнения, направлен- | 2 |  | Повторение | «Методическое |  |
|  | ные на закрепление навыков техники передвиже- |  |  | пройденного | руководство |  |
|  | ния, ловли и передачи мяча различными способа- |  |  | специальные | для учителей |  |
|  | ми. |  |  | физические | 9 классов» |  |
| 36-37 | Ведение мяча с ускорением попеременно левой и | 2 |  | упражнения | общеобразова- |  |
|  | правой рукой. |  |  | для различных | тельных школ |  |
| 38-39 | Броски мяча в корзину в прыжке правой и левой | 2 |  | групп мышц | на русском |  |
|  | рукой. |  |  |  | языке |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 40-43 | Попеременные одношажный, двухшажный, трёх- | 4 |  |  |  |  |
|  | шажный, четырёхшажный ходы с полной коорди- |  |  |  |  |  |
|  | нацией. |  |  |  |  |  |
| 44-47 | Одновременный одношажный, двухшажный, че- | 4 |  |  |  |  |
|  | тырёхшажный и бесшажный ходы. |  |  |  |  |  |
| 48-54 | Преодоление дистанции до 5км по ровной и пе- | 7 |  |  |  |  |
|  | ресечённой местности всеми, ранее изученными |  |  |  |  |  |
|  | способами. |  |  |  |  |  |
|  | **Конькобежная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 55-57 | Движение по прямой на двух ногах с поперемен- | 3 |  | Повторение |  |  |
|  | ным отталкиванием правой и левой ногами. |  |  | пройденного |  |  |
| 58-60 | Движение по повороту влево и вправо. | 3 |  | специальные |  |  |
| 61-63 | Торможение «плугом». | 3 |  | физические |  |  |
| 64-69 | Пробегание дистанции 1500м без учёта времени. | 6 |  | упражнения |  |  |
|  | **Настольный теннис** |  |  | для различных |  |  |
| 70 | Стойка игрока и перемещение. | 1 |  | групп мышц |  |  |
| 71-72 | «Универсальный» и «азиатский» хват ракетки. | 2 |  |  |  |  |
| 73-74 | Подача мяча и приём-отбив мяча. | 2 |  |  |  |  |
| 75-76 | Приём мяча снизу и сбоку. | 2 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
| 77-78 | Двустороняя игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |
| 79 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  | Повторение | Касымбекова |  |
|  | ные на закрепление навыков техники передвиже- |  |  | пройденного | Сауле |  |
|  | ния. |  |  | специальные | Ильясовна |  |
| 80 | Техника передачи мяча у сетки в прыжке. | 1 |  | физические | «Методическое |  |
| 81 | Передача мяча партнёру сверху, снизу. | 1 |  | упражнения | руководство |  |
| 82 | Игра в волейбол по правилам. | 1 |  | для различных | для учителей |  |
|  | **Футбол** |  |  | групп мышц | 9 классов» |  |
| 83 | Специальные физические упражнения для овла- | 1 |  |  | общеобразова- |  |
|  | дения техникой перемещения по полю. |  |  |  | тельных школ |  |
| 84-86 | Навыки ведения мяча мяча с изменением скорости | 3 |  |  | на русском |  |
|  | движения. |  |  |  | языке |  |
| 87-88 | Игра вратаря. | 2 |  |  |  |  |
| 89-92 | Учебная игра. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 93 | Специальные беговые упражнения. | 1 |  | Повторение |  |  |
| 94 | Скоростной бег. Старт и финиш. | 1 |  | пройденного |  |  |
| 95 | Бег на 60м на результат. | 1 |  | специальные |  |  |
| 96 | Бег на 100м. | 1 |  | физические |  |  |
| 97 | Бег на 1000м с учётом результатов. | 1 |  | упражнения |  |  |
| 98 | Бег на 2000м(дев.) и 3000м(юн.). | 1 |  | для различных |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с места с учётом результатов. | 1 |  | групп мышц |  |  |
| 100 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешаги- | 1 |  |  |  |  |
|  | вание». |  |  |  |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность с учётом ре- | 1 |  |  |  |  |
|  | зультатов. |  |  |  |  |  |
| 102 | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | **10 русский класс** |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег из различных стартовых положений. | 1 | 02.09; | Повторение |  |  |
| 2 | Стартовая реакция. Стартовый разгон(10-15м). | 1 | 03.09; | пройденного | Тотенайдын |  |
| 3 | Финиш в беге на различные дистанции. | 1 | 08.09; | специальные | Базарбеги, |  |
| 4-5 | Бег на 100м с низкого старта с учётом стартового | 2 | 09.09; 10.09; | физические | Касымбекова |  |
|  | и финишного разгонов. |  |  | упражнения | Сауле |  |
| 6 | Бег с варьированием скорости на дистанции 400м. | 1 | 15.09; | для различных | Ильясовна |  |
| 7-8 | Бег в равномерно ускоренном темпе в течение | 2 | 16.09; 17.09; | групп мышц | «Методическое |  |
|  | 20-25 мин.(юн.) и 15-20 мин.(дев.) |  |  |  | руководство |  |
| 9 | Бег на 3000м(юн.) и 2000м(дев.) с учётом резуль- | 1 | 22.09; |  | для учителей |  |
|  | татов. |  |  |  | 10 классов» |  |
| 10-11 | Прыжки в высоту и длину с полного разбега спо- | 2 | 23.09; 24.09; |  | общеобразова- |  |
|  | собами: «перешагивание», «перекидной», «согнув |  |  |  | тельных школ |  |
|  | ноги». |  |  |  | на русском |  |
| 12 | Метание теннисного мяча на дальность и на точ- | 1 | 29.09; |  | языке |  |
|  | ность в цель с места и с разбега. |  |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 13 | Удары мяча ногой изученными ранее способами. | 1 | 30.09; | Повторение |  |  |
| 14 | Остановка мяча головой, грудью. | 1 | 01.10; | пройденного |  |  |
| 15-16 | Отбор мяча в условиях сопротивления противника | 2 | 06.10; 07.10; | специальные |  |  |
| 17-18 | Обводка противника, техника обманных движе- | 2 | 08.10; 13.10; | физические |  |  |
|  | ний. |  |  | упражнения |  |  |
| 19 | Выбивание, отбор и перехват мяча. | 1 | 14.10; | для различных |  |  |
| 20-21 | Зонная и персональная защита. | 2 | 15.10; 20.10; | групп мышц |  |  |
|  | **Национальные игры** |  |  |  |  |  |
| 22-24 | Тогызкумалак. | 3 | 21.10; 22.10; 27.10; |  |  |  |
| 25-27 | Омпы. | 3 | 28.10; 29.10; 03.11; |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28-29 | Строевые упражнения: перестроения из колонны | 2 | 04.11; 17.11; |  |  |  |
|  | по одному в колонну по два, по три, по четыре в |  |  |  |  |  |
|  | движении. |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
| 30-31 | Упражнения в равновесии. | 2 | 18.11; 19.11; |  |  |  |
| 32-38 | Акробатика(юн.) переворот боком, стойка на голо- | 7 | 24.11; 25.11; | Повторение |  |  |
|  | ве и руках, махом одной и толчком другой стойка |  | 26.11; 01.12; | пройденного | Тотенайдын |  |
|  | на руках(не обозначая) и кувырок вперёд в груп- |  | 02.12; | специальные | Базарбеги, |  |
|  | пировке, «длинный кувырок» в группировке через |  |  | физические | Касымбекова |  |
|  | препятствие. |  |  | упражнения | Сауле |  |
| 32-38 | Акробатика(дев.) равновесие на одной ноге «лас- | 7 | 18.11; 19.11; | для различных | Ильясовна |  |
|  | точка», кувырок вперёд в сед, перекатом назад |  | 24.11; 25.11; | групп мышц | «Методическое |  |
|  | стойка на лопатках-держать, перекатом вперёд |  | 26.11; 01.12; |  | руководство |  |
|  | упор присев и прыжок вверх прогнувшись. |  | 02.12; |  | для учителей |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  | 10 классов» |  |
| 39-40 | Различные технические приёмы ведения и переда- | 2 | 03.12; 08.12; |  | общеобразова- |  |
|  | чи мяча с использованием освоенных ранее эле- |  |  |  | тельных школ |  |
|  | ментов. |  |  |  | на русском |  |
| 41-42 | Ловля мяча после отскока. | 2 | 09.12; 10.12; |  | языке |  |
| 43-44 | Передача мяча одной рукой снизу и сбоку. | 2 | 15.12; 21.12; |  |  |  |
| 45-46 | Защитные действия: вырывание и выбивание мяча | 2 | 22.12; 23.12; |  |  |  |
| 47-48 | Варианты бросков в условиях активного сопроти- | 2 | 24.12; 29.12; |  |  |  |
|  | вления противника(перехват, накрывание). |  |  |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 49-50 | Переходы с хода на ход в зависимости от условий | 2 | 12.01; 13.01; | Повторение |  |  |
|  | местности. |  |  | пройденного |  |  |
| 51-52 | Элементы тактики лыжных гонок. | 2 | 14.01; 19.01; | специальные |  |  |
| 53-54 | Распределение сил на дистанции. | 2 | 20.01; 21.01; | физические |  |  |
| 55-56 | Лидирование, обгон, финиширование. | 2 | 26.01; 27.01; | упражнения |  |  |
| 57-59 | Прохождение дистанции 3-5км девушки и 5-8км | 3 | 28.01;02.02;03.02; | для различных |  |  |
|  | юноши с учётом времени. |  |  | групп мышц |  |  |
|  | **Конькобежная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 60-62 | Движение по прямой на двух ногах с поперемен- | 2 | 04.02; 09.02; |  |  |  |
|  | ным отталкиванием правой и левой ногами. |  |  |  |  |  |
| 63-65 | Движение по повороту влево и вправо. | 3 | 10.02;11.02;16.02; |  |  |  |
| 66-67 | Торможение «плугом». | 2 | 17.02; 18.02; |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
| 68-69 | Пробегание дистанции 1500м без учёта времени. | 2 | 23.02; 24.02; |  |  |  |
|  | **Настольный теннис** |  |  |  |  |  |
| 70 | Стойка игрока и перемещение. | 1 | 25.02; | Повторение | Тотенайдын |  |
| 71-72 | «Универсальный» и «азиатский» хват ракетки. | 2 | 01.03; 02.03; | пройденного | Базарбеги, |  |
| 73-74 | Подача мяча и приём-отбив мяча. | 2 | 03.03; 08.03; | специальные | Касымбекова |  |
| 75-76 | Приём мяча снизу и сбоку. | 2 | 09.03; 10.03; | физические | Сауле |  |
| 77-78 | Двустороняя игра по упрощённым правилам. | 2 | 15.03; 16.03; | упражнения | Ильясовна |  |
|  | **Волейбол** |  |  | для различных | «Методическое |  |
| 79-80 | Приём и подача мяча снизу и первая подача мяча | 2 | 17.03; 05.04; | групп мышц | руководство |  |
|  | в зоны 3 и 2. |  |  |  | для учителей |  |
| 81 | Варианты подачи мяча. | 1 | 06.04; |  | 10 классов» |  |
| 82 | Страховка у сетки. | 1 | 07.04; |  | общеобразова- |  |
| 83 | Варианты блокирования нападающих ударов. | 1 | 12.04; |  | тельных школ |  |
| 84 | Блок двумя игроками. | 1 | 13.04; |  | на русском |  |
|  | **Футбол** |  |  |  | языке |  |
| 85 | Удары мяча ногой изученными ранее способами. | 1 | 14.04; |  |  |  |
| 86 | Остановка мяча головой, грудью. | 1 | 19.04; |  |  |  |
| 87 | Отбор мяча в условиях сопротивления противника | 1 | 20.04; |  |  |  |
| 88 | Обводка противника, техника обманных движе- | 1 | 21.04; |  |  |  |
|  | ний. |  |  |  |  |  |
| 89 | Выбивание, отбор и перехват мяча. | 1 | 26.04; |  |  |  |
| 90 | Зонная и персональная защита. | 1 | 27.04; |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 91 | Бег из различных стартовых положений. | 1 | 28.04; | Повторение |  |  |
| 92 | Стартовая реакция. Стартовый разгон(10-15м). | 1 | 03.05; | пройденного |  |  |
| 93 | Финиш в беге на различные дистанции. | 1 | 04.05; | специальные |  |  |
| 94 | Бег на 100м с низкого старта с учётом стартового | 1 | 05.05; | физические |  |  |
|  | и финишного разгонов. |  |  | упражнения |  |  |
| 95 | Бег с варьированием скорости на дистанции 400м. | 1 | 10.05; | для различных |  |  |
| 96-97 | Бег в равномерно ускоренном темпе в течение | 2 | 11.05; 12.05; | групп мышц |  |  |
|  | 20-25 мин.(юн.) и 15-20 мин.(дев.) |  |  |  |  |  |
| 98 | Бег на 3000м(юн.) и 2000м(дев.) с учётом резуль- | 1 | 17.05; |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | татов. |  |  | Повторение | Тотенайдын |  |
| 99- | Прыжки в высоту и длину с полного разбега спо- | 2 | 18.05; 19.05; | пройденного | Базарбеги, |  |
| 100 | собами: «перешагивание», «перекидной», «согнув |  |  | специальные | Касымбекова |  |
|  | ноги». |  |  | физические | Сауле |  |
| 101- | Метание теннисного мяча на дальность и на точ- | 2 | 23.05; 24.05; | упражнения | Ильясовна |  |
| 102 | ность в цель с места и с разбега. |  |  | для различных | «Методическое |  |
|  |  |  |  | групп мышц | руководство |  |
|  |  |  |  |  | для учителей |  |
|  |  |  |  |  | 10 классов» |  |
|  |  |  |  |  | общеобразова- |  |
|  |  |  |  |  | тельных школ |  |
|  |  |  |  |  | на русском |  |
|  |  |  |  |  | языке |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | **5 класс** |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура, физическое развитие. | 1 |  | Повторение | Сугирали |  |
|  | Специальные физические упражнения направлен- |  |  | пройденного | Тайжанов, |  |
|  | ные на закрепление навыков техники бега на коро- |  |  | специальные | Касымбекова |  |
|  | ткие дистанции, прыжка в длину с разбега. |  |  | физические | Сауле |  |
| 2 | Бег на 30,60 метров с максимальной скоростью. | 1 |  | упражнения | Ильясовна |  |
| 3 | Бег в среднем темпе в течение 3-5 минут. | 1 |  | для различных | «Методическое |  |
| 4 | Бег на дистанцию 400м. с учётом времени. | 1 |  | групп мышц | руководство |  |
| 5-6 | Прыжки в длину с места, с разбега без учёта резу- | 2 |  |  | для учителей |  |
|  | льтатов (спец.физич.упр.) |  |  |  | 5 классов» |  |
| 7-8 | Прыжок в высоту с разбега(спец.физич.упр.) | 2 |  |  | общеобразова- |  |
| 9-10 | Метание малого мяча на дальность и в цель(спец. | 2 |  |  | тельных школ |  |
|  | физ.упр.) |  |  |  | на русском |  |
|  | **Футбол** |  |  |  | языке |  |
| 11 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  |  |  |  |
|  | ные на формирование и закрепление навыков тех- |  |  |  |  |  |
|  | ники перемещения и бега на площадке, ударов по |  |  |  |  |  |
|  | мячу. |  |  |  |  |  |
|  | Удары по неподвижному мячу: |  |  |  |  |  |
| 12 | внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | внутренней частью подъёма | 1 |  |  |  |  |
| 14-15 | Передача мяча партнёру, приём-остановка мяча на | 2 |  |  |  |  |
|  | расстоянии 5-6 метров. |  |  |  |  |  |
| 16-17 | Ведение мяча в медленном темпе по прямой и по | 2 |  |  |  |  |
|  | дуге(расстояние 5-6м.) |  |  |  |  |  |
| 18-20 | Учебная игра в футбол. | 3 |  |  |  |  |
|  | **Национальные игры** |  |  |  |  |  |
| 21-23 | Тогыз-кумалак. | 3 |  |  |  |  |
| 24-27 | Омпы. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 28 | Строевые упражнения и упражнения выподняе- | 1 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | мые во время движения строем. |  |  |  |  |  |
| 29 | Разновидности ходьбы: строевая, на носках, на | 1 |  | Повторение | Сауле |  |
|  | пятках, высоко поднимая колени, в полуприсяди. |  |  | пройденного | Касымбекова, |  |
| 30-31 | ОРУ без предметов на месте и в движении. | 2 |  | специальные | Сугирали |  |
| 32-33 | Акробатика. Прыжки со скакалкой, в глубину с | 2 |  | физические | Тайжанов |  |
|  | приземлением в полуприсед, передвижение на ру- |  |  | упражнения | «Методическое |  |
|  | ках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, |  |  | для различных | руководство |  |
|  | стойка на лопатках, «ласточка», «мост», «шпагат». |  |  | групп мышц | для учителей |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  | 5 классов» |  |
| 34 | Специальные физические упражнения. | 1 |  |  | общеобразова- |  |
| 35 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  |  | тельных школ |  |
| 36-37 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. | 2 |  |  | на русском |  |
| 38-39 | Бросок мяча в корзину двумя руками с места. | 2 |  |  | языке |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 40-41 | Попеременный двухшажный ход. | 2 |  |  |  |  |
| 42-43 | Одновременный одношажный ход. | 2 |  |  |  |  |
| 44-45 | Подъём «ёлочкой» | 2 |  |  |  |  |
| 46-47 | Спуск в нижней стойке и торможение «плугом». | 2 |  |  |  |  |
| 48-49 | Повороты переступанием. | 2 |  |  |  |  |
| 50-54 | Прохождение дистанции до 2км по ровной местн. | 5 |  |  |  |  |
|  | **Конькобежная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 55-57 | Движение по прямой на двух ногах с поперемен- | 3 |  |  |  |  |
|  | ным отталкиванием правой и левой ногами. |  |  |  |  |  |
| 58-60 | Движение по повороту влево и вправо. | 3 |  |  |  |  |
| 61-62 | Торможение «плугом». | 2 |  |  |  |  |
| 63-65 | Пробегание дистанции 500м без учёта времени. | 3 |  |  |  |  |
| 66-69 | Игры и эстафеты. | 4 |  |  |  |  |
|  | **Настольный теннис** |  |  |  |  |  |
| 70 | Стойка игрока и перемещение. | 1 |  |  |  |  |
| 71-72 | «Универсальный» и «азиатский» хват ракетки. | 2 |  |  |  |  |
| 73-74 | Подача мяча и приём-отбив мяча. | 2 |  |  |  |  |
| 75-76 | Приём мяча снизу и сбоку. | 2 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
| 77-78 | Двустороняя игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |
| 79 | Специальные физические упражнения. | 1 |  | Повторение | Сауле |  |
| 80 | Стойка игрока, перемещения в стойке вперёд и | 1 |  | пройденного | Касымбекова, |  |
|  | назад, вправо и влево, выпрыгивание вверх из |  |  | специальные | Сугирали |  |
|  | полуприседа. |  |  | Физические | Тайжанов |  |
| 81 | Передача и приём мяча стоя на месте. | 1 |  | упражнения | «Методическое |  |
| 82 | Приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  | для различных | руководство |  |
|  | **Футбол** |  |  | групп мышц | для учителей |  |
| 83 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  |  | 5 классов» |  |
|  | ные на формирование и закрепление навыков тех- |  |  |  | общеобразова- |  |
|  | ники перемещения и бега на площадке, ударов по |  |  |  | тельных школ |  |
|  | мячу. |  |  |  | На русском |  |
|  | Удары по неподвижному мячу: |  |  |  | языке |  |
| 84 | внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |  |  |
| 85 | внутренней частью подъёма | 1 |  |  |  |  |
| 86-87 | Передача мяча партнёру, приём-остановка мяча на | 2 |  |  |  |  |
|  | расстоянии 5-6 метров. |  |  |  |  |  |
| 88-89 | Ведение мяча в медленном темпе по прямой и по | 2 |  |  |  |  |
|  | дуге(расстояние 5-6м.) |  |  |  |  |  |
| 90-92 | Учебная игра в футбол. | 3 |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 93 | Физическая культура, физическое развитие. | 1 |  |  |  |  |
|  | Специальные физические упражнения направлен- |  |  |  |  |  |
|  | ные на закрепление навыков техники бега на коро- |  |  |  |  |  |
|  | ткие дистанции, прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |  |
| 94 | Бег на 30,60 метров с максимальной скоростью. | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Бег в среднем темпе в течение 3-5 минут. | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Бег на дистанцию 400м. С учётом времени. | 1 |  |  |  |  |
| 97-98 | Прыжки в длину с места, с разбега без учёта резу- | 2 |  |  |  |  |
|  | льтатов (спец.физич.упр.) |  |  |  |  |  |
| 99-100 | Прыжок в высоту с разбега(спец.физич.упр.) | 2 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
| 101 | Метание малого мяча на дальность и в цель(спец. | 2 |  |  |  |  |
| 102 | физ.упр.) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | **7класс** |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные понятия о выработке физических ка- | 1 | 04.09. | Повторение | Сауле |  |
|  | честв: силы, быстроты, выносливости, гибкости. |  |  | пройденного | Касымбекова, |  |
|  | Эффективность влияния физических нагрузок в |  |  | специальные | Сугирали |  |
|  | процессе занятий бегом, гимнастикой. |  |  | физические | Тайжанов |  |
|  | Специальные физические упражнения способству- |  |  | упражнения | «Методическое |  |
|  | ющие закреплению навыков техники бега на ко- |  |  | для различных | руководство |  |
|  | роткие дистанции, повышению скоростной вынос- |  |  | групп мышц | для учителей |  |
|  | ливости. |  |  |  | 7 классов» |  |
| 2 | Низкий старт, бег с ускорением на 20-30метров. | 1 | 05.09. |  | общеобразова- |  |
|  | Бег спредельной скоростью на 30-60 метров с н/с. |  |  |  | тельных школ |  |
| 3 | Бег в равномерном темпе в течении 5-8 минут. | 1 | 06.09. |  | на русском |  |
| 4 | Бег спрепятствиями. | 1 | 11.09. |  | языке |  |
| 5-6 | Специальные физические упражнения. Прыжок в | 2 | 12.09; 13.09. |  |  |  |
|  | длину с разбега способом «согнув ноги» с учётом |  |  |  |  |  |
|  | результатов. |  |  |  |  |  |
| 7-8 | Специальные физические упражнения. Прыхок в | 2 | 18.09; 19.09. |  |  |  |
|  | высоту с разбега способом «перешагивание» с |  |  |  |  |  |
|  | учётом результатов. |  |  |  |  |  |
| 9-10 | Специально-подготовительные упражнения. | 2 | 20.09; 25.09. |  |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность с разбега, в |  |  |  |  |  |
|  | цель с учётом результатов. |  |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 11 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 | 26.09. | Повторение |  |  |
|  | ные на закрепление навыков техники перемеще- |  |  | пройденного |  |  |
|  | ния по площадке. |  |  |  |  |  |
| 12 | Удар по катящемуся и низко летящему мячу вне- | 1 | 27.09. |  |  |  |
|  | шней стороной стопы и подъёмом ноги. |  |  |  |  |  |
| 13 | Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места | 1 | 02.10. |  |  |  |
|  | и с шага. |  |  |  |  |  |
| 14 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защи- | 1 | 03.10. |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | тника. |  |  |  |  |  |
| 15 | Удары по воротам разученными способами. | 1 | 04.10. | Повторение | Сауле |  |
| 16-17 | Перехват мяча. Позиционное нападение с измене- | 2 | 09.10; 10.10. | пройденного | Касымбекова, |  |
|  | нием позиций игроков. |  |  | специальные | Сугирали |  |
| 18-20 | Учебная игра. | 3 | 11.10; 16.10; 17.10. | физические | Тайжанов |  |
|  | **Национальные игры** |  |  | упражнения | «Методическое |  |
| 21-23 | Тогыз-кумалак. | 3 | 18.10; 23.10; 24.10. | для различных | руководство |  |
| 24-27 | Омпы. | 4 | 25.10; 30.10; 31.10; 01.11. | групп мышц | для учителей |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  | 7 классов» |  |
| 28 | Строевые упражнения-выполнение команд: | 1 | 13.11. |  | общеобразова- |  |
|  | «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», |  |  |  | тельных школ |  |
|  | «короче шаг!», «кругом марш!», «правым плечом |  |  |  | на русском |  |
|  | Вперёд марш!», «левым плечом вперёд марш!». |  |  |  | языке |  |
| 29 | Перестроение из одной шеренги в две, три. | 1 | 14.11. |  |  |  |
| 30 | ОРУ без предметов на основные группы мышц. | 1 | 15.11. |  |  |  |
| 31-32 | Акробатика: из упора-присев два кувырка вперёд | 2 | 20.11; 21.11. |  |  |  |
|  | в группировке, стойка на голове и руках, кувырок |  |  |  |  |  |
|  | вперёд, перекатом назад стойка на лопатках. |  |  |  |  |  |
| 33 | Опорный прыхок через козла ноги врозь(выс-120) | 1 | 22.11. |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |
| 34 | Перемещения по площадке. | 1 | 27.11. |  |  |  |
| 35 | Передачи мяча двумя руками от груди с одного | 1 | 28.11. |  |  |  |
|  | шага. |  |  |  |  |  |
| 36 | Ведение мяча попеременно левой и правой рукой | 1 | 29.11. |  |  |  |
|  | шагом и в медленном беге. |  |  |  |  |  |
| 37 | Броски мяча в корзину двумя руками с 3-4 метров | 1 | 04.12. |  |  |  |
|  | разбега. |  |  |  |  |  |
| 38-39 | Игра по упрощённым правилам. | 2 | 05.12; 06.12. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 40-42 | Попеременный одношажный и двухшажный ходы. | 3 | 11.12; 12.12; 13.12. |  |  |  |
| 43-45 | Коньковый ход без палок. | 3 | 18.12; 19.12; 20.12. |  |  |  |
| 46-48 | Подъём «ёлочкой». | 3 | 25.12; 26.12; 27.12. |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
| 49-51 | Повороты на месте махом. | 3 |  |  |  |  |
| 52-54 | Прохождение дистанции до 3 км. | 3 |  |  |  |  |
|  | **Конькобежная подготовка** |  |  | Повторение | Сауле |  |
| 55-57 | Движение по прямой на двух ногах с поперемен- | 3 |  | пройденного | Касымбекова, |  |
|  | ным отталкиванием правой и левой ногами. |  |  | специальные | Сугирали |  |
| 58-60 | Движение по повороту влево и вправо. | 3 |  | физические | Тайжанов |  |
| 61-62 | Торможение «плугом». | 2 |  | упражнения | «Методическое |  |
| 63-65 | Пробегание дистанции 1000м без учёта времени. | 3 |  | для различных | руководство |  |
| 66-69 | Игры и эстафеты. | 4 |  | групп мышц | для учителей |  |
|  | **Настольный теннис** |  |  |  | 7 классов» |  |
| 70 | Стойка игрока и перемещение. | 1 |  |  | общеобразова- |  |
| 71-72 | «Универсальный» и «азиатский» хват ракетки. | 2 |  |  | тельных школ |  |
| 73-74 | Подача мяча и приём-отбив мяча. | 2 |  |  | на русском |  |
| 75-76 | Приём мяча снизу и сбоку. | 2 |  |  | языке |  |
| 77-78 | Двустороняя игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |
| 79 | Передвижение по площадке. | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Передача мяча над собой. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Нижняя и верхняя подачи мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Приём верхней подачи. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |
| 83 | Специальные физические упражнения, направлен- | 1 |  | Специальные |  |  |
|  | ные на закрепление навыков техники перемеще- |  |  | физические |  |  |
|  | ния по площадке. |  |  | упражнения |  |  |
| 84 | Удар по катящемуся и низко летящему мячу вне- | 1 |  | для различных |  |  |
|  | шней стороной стопы и подъёмом ноги. |  |  | групп мышц |  |  |
| 85 | Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места | 1 |  |  |  |  |
|  | и с шага. |  |  |  |  |  |
| 86 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защи- | 1 |  |  |  |  |
|  | тника. |  |  |  |  |  |
| 87 | Удары по воротам разученными способами. | 1 |  |  |  |  |
| 88-89 | Перехват мяча. Позиционное нападение с измене- | 2 |  |  |  |  |
| Сабақ  №  №  Урока | Сабақ тақырыбы  Тема урока | Сағат  Часы | Мерзімі  Сроки | Қайталау  Повторение | Әдебиеттер,әдістемелік  құралдар  Литература,  методические пособия | Ескерту  Примечание |
|  | нием позиций игроков. |  |  |  |  |  |
| 90-92 | Учебная игра. | 3 |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 93 | Специальные физические упражнения способству- | 1 |  | Специальные | Сауле |  |
|  | ющие закреплению навыков техники бега на ко- |  |  | физические | Касымбекова, |  |
|  | роткие дистанции, повышению скоростной вынос- |  |  | упражнения | Сугирали |  |
|  | ливости. |  |  | для различных | Тайжанов |  |
| 94 | Низкий старт, бег с ускорением на 20-30метров. | 1 |  | групп мышц | «Методическое |  |
|  | Бег спредельной скоростью на 30-60 метров с н/с. |  |  |  | руководство |  |
| 95 | Бег в равномерном темпе в течении 5-8 минут. | 1 |  |  | для учителей |  |
| 96 | Бег спрепятствиями. | 1 |  |  | 7 классов» |  |
| 97-98 | Специальные физические упражнения. Прыжок в | 2 |  |  | общеобразова- |  |
|  | длину с разбега способом «согнув ноги» с учётом |  |  |  | тельных школ |  |
|  | результатов. |  |  |  | на русском |  |
| 99- | Специальные физические упражнения. Прыхок в | 2 |  |  | языке |  |
| 100 | высоту с разбега способом «перешагивание» с |  |  |  |  |  |
|  | учётом результатов. |  |  |  |  |  |
| 101- | Специально-подготовительные упражнения. | 2 |  |  |  |  |
| 102 | Метание малого мяча на дальность с разбега, в |  |  |  |  |  |
|  | цель с учётом результатов. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование 5класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебный материал | 1  03.  09. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  | **Теоретические сведения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | ФК и физическое развитие. | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Спец-подг.беговые упр. | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Спец-подг.прыжковые упр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег в среднем темпе 3-5мин. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 5 | Бег на 30м с макс. скоростью. | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 60м с макс. скоростью. |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Бег на 400м с учётом времени. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыж. в дл. с разбега с учётом оп. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | реакции толч.ноги. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту «перешагиван.» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спец-подг.метательные упр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование 5класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебный материал | 1  03.  09. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  | **Теоретические сведения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура, физическое | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | развитие. ФК и целенаправденное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физическое совершенствование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | человека. Эстетическая и оздоро- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вительная функции ФК. Гигиени- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ческая и организационная основа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | уроков ФК в школе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Специальные физические упраж., | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | направленные на закрепление на- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выков техники бега на короткие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | дистанции и прыжка в длину с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бег на 30м с макс. скоростью. | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег на 60м с макс. скоростью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег в ср. темпе в течении 3-5мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 400м с учётом времени. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места. | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с разбега без |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | учёта результатов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега с учё- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | том особенностей опорной реак- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ции толчковой ноги. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |