**10 А -сыныпқа «Денешынықтыру» пәні бойынша күнтізбелік тақырыптық жоспары.**

***Пән бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағат.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ауспалы тақырып-тар** | **Сабақтардың тақырыбы** | **Оқу мақсаты** | **Cағат саны** | **Мерзімі** |  **Ескерту** |
| 1 | **1-бөлім Жүгіру, сегіру, лақтыру техникасын жетілдіру** | Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 2 |  | Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 3 |  | Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері | 10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру  | 1 |  |  |
| 4 |  | Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері | 10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру  | 1 |  |  |
| 5 |  | Секіру және оның түрлері | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау  | 1 |  |  |
| 6 |  | Секіру және оның түрлері | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау  | 1 |  |  |
| 7 |  | Секіру және оның түрлері | 10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау | 1 |  |  |
| 8 |  | Секіру және оның түрлері | 10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау | 1 |  |  |
| 9 |  | Лақтыру және оның түрлері | 10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану | 1 |  |  |
| 10 |  | Лақтыру және оның түрлері | 10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану | 1 |  |  |
| 11 |  | Лақтыру және оның түрлері | 10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту | 1 |  |  |
| 12 |  | Лақтыру және оның түрлері | 10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту | 1 |  |  |
| 13 |  | Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. | 10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру | 1 |  |  |
| 14 |  | Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы | 10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.  | 1 |  |  |
| 15 |  | Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы | 10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.  | 1 |  |  |
| 16 |  | Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы | 10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру | 1 |  |  |
| 17 | **2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс** | Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы | 10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру | 1 |  |  |
| 18 |  | Доппен топтық тапсырмалар. | 10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану | 1 |  |  |
| 19 |  | Ойын арқылы сенімділікті бекіту. | 10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау. | 1 |  |  |
| 20 |  | Ойын арқылы сенімділікті бекіту. | 10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау. | 1 |  |  |
| 21 |  | Ойын арқылы сенімділікті бекіту | 10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау | 1 |  |  |
| 22 |  | Ойын арқылы сенімділікті бекіту | 10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау | 1 |  |  |
| 23 |  | Ойын арқылы сенімділікті бекіту | 10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау | 1 |  |  |
| 24 |  | Ойын арқылы сенімділікті бекіту | 10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау | 1 |  |  |
| 25 | **3-бөлім Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары** | Қауіпсіздік ережесі.Гимнастикада компазициялық элементтер құру. | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 26 |  | Қауіпсіздік ережесі.Гимнастикада компазициялық элементтер құру. | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 27 |  | Қауіпсіздік ережесі.Гимнастикада компазициялық элементтер құру | 10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау | 1 |  |  |
| 28 |  | Қауіпсіздік ережесі.Гимнастикада компазициялық элементтер құру | 10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау | 1 |  |  |
| 29 |  | Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы  | 10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау | 1 |  |  |
| 30 |  | Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы  | 10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау | 1 |  |  |
| 31 |  | Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы  | 10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану | 1 |  |  |
| 32 |  | Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы  | 10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану | 1 |  |  |
| 33 |  | Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы  | 10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау | 1 |  |  |
| 34 |  | Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы  | 10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау | 1 |  |  |
| 35 |  | Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы  | 10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау | 1 |  |  |
| 36 |  | Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы  | 10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау | 1 |  |  |
| 37 |  | Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы  | 10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту | 1 |  |  |
| 38 |  | Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы  | 10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту | 1 |  |  |
| 39 | **4-бөлім** **Қазақтың ұлттық және халық ойындары** | Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары  | 10.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау | 1 |  |  |
| 40 |  | Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары  | 10.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау | 1 |  |  |
| 41 |  | Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары  | 10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану | 1 |  |  |
| 42 |  | Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары  | 10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану | 1 |  |  |
| 43 |  | Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары  | 10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту | 1 |  |  |
| 44 |  | Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары  | 10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту | 1 |  |  |
| 45 |  | Ұлттық ойындардың іс –шараларын ұйымдастыру және өткізу. | 10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану | 1 |  |  |
| 46 |  | Ұлттық ойындардың іс –шараларын ұйымдастыру және өткізу. | 10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану | 1 |  |  |
| 47 |  | Ұлттық ойындардың іс –шараларын ұйымдастыру және өткізу | 10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру | 1 |  |  |
| 48 |  | Ұлттық ойындардың іс –шараларын ұйымдастыру және өткізу | 10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру | 1 |  |  |
| 49 | **5-бөлім** Шаңғы/кросс/коньки дайындығы | Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану. | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 50 |  | Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану. | 10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау | 1 |  |  |
| 51 |  | Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану. | 10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау | 1 |  |  |
| 52 |  | Тактикалық дағдыларды қолдану. | 10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау | 1 |  |  |
| 53 |  | Тактикалық дағдыларды қолдану. | 10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау | 1 |  |  |
| 54 |  | Тактикалық дағдыларды қолдану. | 10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау | 1 |  |  |
| 55 |  | Тактикалық дағдыларды қолдану. | 10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау | 1 |  |  |
| 56 |  | Тактикалық дағдыларды қолдану. | 10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау | 1 |  |  |
| 57 |  | Тактикалық дағдыларды қолдану. | 10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау | 1 |  |  |
| 58 |  | Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. | 10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау | 1 |  |  |
| 59 |  | Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. | 10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау | 1 |  |  |
| 60 |  | Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. | 10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау | 1 |  |  |
| 61 | **6-бөлім** Команда құру ойындары | Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау | 1 |  |  |
| 62 |  | Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау | 1 |  |  |
| 63 |  | Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау | 1 |  |  |
| 64 |  |  Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер. | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 65 |  | Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер | 10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау | 1 |  |  |
| 66 |  | Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер | 10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау | 1 |  |  |
| 67 |  | Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. | 10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау | 1 |  |  |
| 68 |  | Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. | 10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау | 1 |  |  |
| 69 |  | Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. | 10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау | 1 |  |  |
| 70 |  | Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. | 10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау | 1 |  |  |
| 71 |  | Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. | 10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау | 1 |  |  |
| 72 |  | Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. | 10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау | 1 |  |  |
| 73 |  | Командалық ойынның орындалуын талдау. | 10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану | 1 |  |  |
| 74 |  | Командалық ойынның орындалуын талдау. | 10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру | 1 |  |  |
| 75 |  | Командалық ойынның орындалуын талдау. | 10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру | 1 |  |  |
| 76 |  | Командалық ойынның орындалуын талдау. | 10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану | 1 |  |  |
| 77 |  | Командалық ойынның орындалуын талдау. | 10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану | 1 |  |  |
| 78 |  | Командалық ойынның орындалуын талдау. | 10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану | 1 |  |  |
| 79 | **7-бөлім** Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу | Қауіпсіздік ережесі.Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 80 |  | Қауіпсіздік ережесі. | 10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру | 1 |  |  |
| 81 |  | Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. | 10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру | 1 |  |  |
| 82 |  | Топта ойын -сауық ойынын құру. | 10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану | 1 |  |  |
| 83 |  | Топта ойын -сауық ойынын құру. | 10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру | 1 |  |  |
| 84 |  | Топта ойын -сауық ойынын құру. | 10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру | 1 |  |  |
| 85 |  | Ойын кеңістігіндегі бағыт -бағдар дағдысы. | 10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау | 1 |  |  |
| 86 |  | Ойын кеңістігіндегі бағыт -бағдар дағдысы. | 10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау | 1 |  |  |
| 87 |  | Ойын кеңістігіндегі бағыт -бағдар дағдысы | 10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау | 1 |  |  |
| 88 |  | Ойын кеңістігіндегі бағыт -бағдар дағдысы | 10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау | 1 |  |  |
| 89 |  | Ойын кеңістігіндегі бағыт -бағдар дағдысы | 10.1.6.6. Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту | 1 |  |  |
| 90 |  | Ойын кеңістігіндегі бағыт -бағдар дағдысы | 10.1.6.6. Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту | 1 |  |  |
| 91 |  | Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 92 |  | Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы | 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру | 1 |  |  |
| 93 |  | Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы | 10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау  | 1 |  |  |
| 94 | **8-бөлім** Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулық және фитнес  | Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы | 10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау  | 1 |  |  |
| 95 |  | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. | 10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру | 1 |  |  |
| 96 |  | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. | 10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру | 1 |  |  |
| 97 |  | Жеңіл атлетика және фитнес | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау | 1 |  |  |
| 98 |  | Жеңіл атлетика және фитнес | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау | 1 |  |  |
| 99 |  | Жеңіл атлетика және фитнес | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау | 1 |  |  |
| **100** |  | Жеңіл атлетика және фитнес | 10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау | 1 |  |  |
| **101** |  | Жеңіл атлетика және фитнес | 10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау | 1 |  |  |
| **102** |  | Жеңіл атлетика және фитнес | 10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау | 1 |  |  |