

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2018 жылғы 20 қыркүйектегі  
№ 469 бұйрығына 70 - қосымша

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2013 жылғы 3 сәуірдегі  
№ 115 бұйрығына 510 - қосымша

Сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін  
«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы  
үлгілік оқу бағдарламасы

#### 1 - тарау. Жалпы ережелер

1. Сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабы б) тармақшасына сәйкес әзірленген.

2. «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің мақсаты ағзаның барлық жүйелерін дамыту, сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың дене қасиеттерін және онымен байланысты қабілеттерін жетілдіру болып табылады.

3. Міндеттері:

1) әлемдік және отандық спорттағы жетістіктерді мақтан тұту түрінде жалпы мәдениеттік және қазақстандық азаматтық сәйкестік негіздерін қалыптастыру;

2) қимыл-қозғалыс мәдениетін тәрбиелеу, жалпы дамытушы және сауықтырушы бағыттағы дене жаттығуларының қимыл тәжірибесін негізгі спорт түрлерінің техникалық әрекеттерімен және тәсілдерімен молайту, спорттық-спецификалық икемдер мен дағдыларды дамыту;

3) салауатты және қауіпсіз өмір салты ережелерін меңгерту, білім алушылардың өз денсаулығына ұқыпты қарауды тұрақты түрде қажетсінуі мен талаптануын қалыптастыру;

4) серіктесімен өзара әрекеттесуін, оған бағдарлануын, бірлесіп және жұмыла жұмыс істеуін дамыту, өзінің және серіктесінің іс-әрекетін дұрыс бағалап, ортақ нәтижеге қол жеткізу мүддесі үшін қажетті түзетулер енгізе алуды үйрету;

5) командалық спорт түрлерінде – ортақ мақсатты және оған жету жолдарын жоспарлау, бірлескен жұмыстағы қызмет пен рөлдерді бөлу, қайшылықтарды сындарлы шешу, өзара бақылауды жүзеге асыру біліктерін қалыптастыру;

6) өзінің тұлғалық және дене мүмкіндіктерін іске қоса білу негізінде ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, мақсатқа жету ынтасын және қиындықтарды жеңіп шығуға дайындығын дамыту.

4. Бағдарлама түзету міндеттерін шешуге бағытталған:

1) сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың барлық сенсорлық жүйелерін түзету (көз мөлшерін, кеңістікті және уақытты бағдалауын, сипап сезу және бұлшық ет, кинестетикалық түйсігін дамыту);

2) сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың танымдық процестерінің жетіспеушіліктерін дене тәрбиесі шаралары арқылы жеңу, олардың психо-эмоционалдық күйін үйлестіру;

3) сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың коммуникативті дағдылары мен коммуникативті қасиеттерін жетілдіру;

4) сөздік қорын байыту, сөйлеу тілінің грамматикалық жағын жетілдіру;

5) сөйлеу тілінің техникалық жағын және дұрыс тыныс алуын жетілдіру;

6) сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушыларды өзін-өзі адекватты бағалау мен өзін-өзі реттеу тетіктерін дамыту арқылы мақсатты әлеуметтендіру;

7) дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетіндегі біліктер мен дағдыларға үйретуде сау сақталған талдағыштарды дамыту және пайдалану.

## 2 - тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. Дене шынықтыру пәні төмендегілерге бағытталған:

1) сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары білім алушылардың қозғалыс сферасын дамыту;

2) олардың зиятының және сенсорлық мүмкіндіктерін жетілдіру;

3) ауызша сөйлеу тілін түзету;

4) әлеуметтік оңалту.

6. Бейімделген дене шынықтыруға оқыту құндылыққа бағытталған, іс әрекеттік, тұлғаға бағытталған, сараланған, коммуникативтік, түзету, полисенсорлық тәсілдерге негізделіп жүзеге асырылады:

1) құндылыққа бағытталған тәсіл, ол мақсатты түрде білім алушы тұлғасының әлеуметтік-маңызды құндылықтар жүйесін қалыптастырады, оларды іске асыру күнделікті өмір талаптарына бағынуды қамтиды;

2) тұлғаға бағытталған тәсіл, оның мақсаты әрбір нақты жағдайдағы сөйлеу тілі патологиясының түрі мен формасын ескере отырып оқу процесін дараландыру, білім алушының тұлғасын үйлесімді қалыптастыру және жан-жақты дамыту, оның психикалық және дене дамуының жеке дара

ерекшеліктерін, мінез-құлқының қажеттіліктері мен ынтасын, әлеуетті мүмкіндіктерін ескере отырып, сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушының шығармашылық күш-жігерінің толық ашылуына жағдай жасау болып табылады;

3) сараланған тәсіл, ол оқу процесін арнайыландыруды және медициналық тексеру мәліметтерін, дәрігерлердің, психологиялық-медициналық-педагогикалық консультация нұсқауларын, Бағдарламаға енгізілген бақылау нормативтерін тапсыруға даярлығын алдын-ала тексеру нәтижелерін ескере отырып, білім алушылардың әртүрлі топтары үшін алуан түрлі жағдай жасауды меңзейді;

4) іс-әрекеттік тәсіл, оның мәні сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың білімді дайын күйінде алуында емес, өзінің табуында, өз оқу іс-әрекетінің мазмұны мен түрлерін ұғынуында, оның нормаларын түсініп, қабылдауында, бұл оның білімінің, оқу біліктері мен дағдыларының және кең спектрлі дағдыларының белсенді әрі сәтті қалыптасуына септігін тигізеді;

5) коммуникативтік тәсіл, оның нәтижесі қарым-қатынас жағдаятына сай коммуникативті мінез-құлықты тандай отырып және тілдік нормалар жүйесін дұрыс пайдалана отырып, өзара әрекеттесу процесінің барысында тіл арқылы қарым-қатынасты жүзеге асыра алу қабілеті болып табылады;

6) түзету тәсілі оқытудың арнайы технологияларымен және құралдарымен қамтамасыз етіледі, солардың мазмұнында, әдістерінде, әртүрлі ұйымдастырылу түрлерінде көрсетілген, сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың танымдық мүмкіндіктеріне сәйкес оқу ақпаратын ерекше құрылымдау арқылы мұндай балалардың сөйлеу тілін және таным процестерін, моторикасын түзетуге бағытталған;

7) полисенсорлық тәсіл оқу процесі сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың ақпарат алуы үшін сақталған талдағыштарын кеңінен пайдалану мүмкіндігін ескере отырып, жүзеге асырылуын қамтиды. Полисенсорлық тұғыр қабылдау процесінің молаюына, оның көру, есту, моторлық (кинестетикалық), тактильді, иіс сезу, дәм сезу және вестибулярлық сияқты сақталған талдағыштар негізінде өткізілуіне жағдай жасайды.

7. Сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың дене тәрбиесі арнайы білім беру ұйымының түзету-дамыту жұмысының аса маңызды құрамдас бөлігіне айналады.

8. Сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың сөйлеу тілі мен психомоторлық дамуының бұзылыстарын түзету сабағын жүргізудің дәстүрлі әдістемесіне өзгерістер енгізу, төменде келтірілген ұстанымдарды пайдалана отырып, дене тәрбиесінің арнайы тәсілдері мен жалпыға мәлім әдістерін үйлесімді біріктіру арқылы жүзеге асырылады:

1) мұқият іріктелген тапсырмалар мен әрекет түрлерінің көмегімен ынталандыра және дамыта оқыту, соның ішінде пәннің оқу материалында сөйлеу дағдыларын дамыту, психикалық процестерді (сөйлеу, зейін, түйсік, ес, ойлау) түзету;

2) барлық сабақ барысында сөйлеу тәртібін сақтау: дыбыс айталуын бақылау, әр білім алушының ауызша сөйлеу тіліндегі аграмматизмдерді жою, тұтығатындардың сөйлеу тілін қалпына келтіріп отыру;

3) оқытуды «үйрету үшін бағалау» арқылы демеу;

4) сабақта тілдесу жағдайын, коммуникативті жағдаят үлгісін жасау үшін білім алушылардың жеке, жұптық, топтық әрекетін ұйымдастыру;

5) сабақтағы іс-әрекет түрлерін жиі ауыстырып тұру сабақтың әр алуан түрлерін пайдалану;

6) сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың сөйлеу әрекетін қолдау: пәндік лексикасын, пәннің үлгілік сөз саптамын және сөз орамдарының жиынтығын, тіл конструкцияларын автоматтандыру, ой-пікірін, жауабын құрастырып, ауқымды жеткізуіне көмектесетін ескертпелерді, нобайларды, жоспарларды, кестелерді, алгоритмдерді кеңінен пайдалану.

9. Дене шынықтыру сабақтарының мазмұнына міндетті түрде жұптық және топтық жұмыс кезінде пәндік сөздікті кеңейту мен нақтылауға, және коммуникативті дағдыларын дамытуға бағытталған тапсырмалар енгізіледі.

10. Сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың білімі, білігі мен дағдыларының беріктігі бай және жан-жақты сенсорлық тәжірибеге, материалдың біртіндеп күрделенуіне, талдануына, квантталуына, ұтымды мөлшерленуіне, көп мәрте ауысып отыратын жағдайларда білімін қолдануға арналған жаттығулардың жеткілікті көлемде берілуіне, шартты символдық көрнекіліктердің (тіректер, сызбалар және қалыптар) пайдаланылуына және оқу материалын берудегі көрнекі құралдардың басым болуына негізделетін өткен материалды бекіту жүйесімен қамтамасыз етіледі.

11. Сабақтардың түзете-дамыту бағыттылығына әр алуан гимнастика түрлері өз үлесін қосады: тыныстық гимнастика, саусақтық гимнастика, сөйлеу аппаратының қызметін жақсартатын артикуляциялық гимнастика, эмоционалдық саулықты сақтау мен қалпына келтіру және психикалық бұзылыстардың алдын алу мақсатымен өткізілетін.

12. Логоритмика элементтері ырғақ сезімін, сөз-қозғалыс және есту талдағыштарын дамытуға, тынысты реттеуге, дұрыс дыбыстауды бекітуге септігін тигізеді. Фронтальды әдісті пайдалана отырып музыкалық-ынталандырылған тапсырмаларды орындау сабақтың моторлық тығыздығын жоғарылатуға мүмкіндік береді, сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушыларды қимыл белсенділігімен барынша түгел қамтуды, сондай-ақ музыканың көмегімен орындалатын жұмыстың субъективті және объективті түрде жеңілдеуін қамтамасыз етеді.

13. Дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін қозғалыс белсенділігінің дәстүрлі емес түрлері, мысалы кинезиологиялық бағдарламалар (ми сыңарлары арасындағы байланыстарды дамытуға, ми сыңарлары жұмысын синхрондауға, ұсақ моториканы дамытуға бағыттаған), А.Стрельникова бойынша тыныс гимнастикасы немесе «пилатес» жүйесінің элементтері.

14. Созылумен бірге дұрыс тыныс алу және белсенді күш

жаттығуларымен бірге бұлшық еттерді босаңсыту ағзаның қызметтік жүйелерін қалпына келтіреді, сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың қимыл-қозғалыс білгірлігін арттырады. Босаңсуға бағытталған жаттығулар бұлшық ет және эмоциялық кернелуді басуға мүмкіндік береді, ал бұл тұтығуы бар білім алушылардың қалыпты сөйлеу тілін тәрбиелеудің басты шарты болып табылады.

15. Пәннің спецификасы, сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың өмірі мен денсаулығына деген жоғары жауапкершілік арнайы білім беру ұйымындағы дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби және адамгершілік қасиеттеріне ерекше талаптар қояды, олардың ішінде ең маңыздысы болып табылады:

1) дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздерін, педагогиканың заманауи ғылыми-әдістемелік жетістіктерін, медициналық білім, медициналық бақылау, дефектология негіздерін білу;

2) техникалық-тактикалық спорттық дағдыларды игеру;

3) педагогикалық оптимизм, ұйымдастырушылық біліктер мен дағдылар, байқампаздық, аттенциялық қабілеттер (зейінін бір мезгілде бірнеше әрекетке бөле білу қабілеті);

4) білім алушылардың жеке дара ерекшеліктері мен қабілеттерін ескере отырып, олардың болашақ дайындығын жоспарлау;

5) өзі үлгі көрсетіп, білім алушылардың үнемі спортпен шұғылдануға деген құлшынысын тәрбиелей білу;

6) ата-аналарға кәсіби тұрғыда кеңес беру.

16. Арнайы білім беру ұйымындағы дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби іс-әрекеті, сонымен қатар мектептегі басқа да мамандармен – логопедпен, психологпен, медициналық қызметкерлермен өзара бірлесіп жүйелі түрдегі нәтижелі іс-әрекет жасауға даярлығын, тұтығуы, ринолалиясы, алалиялық немесе дизартриялық компоненті, аутизмі бар білім алушыларға сабақта жеке түзету көмегін көрсетуге мүмкіндік беретін арнайы әдістемелерді меңгеруін қамтиды.

17. Мұғалімнің сөйлеу тілі ақпаратты, дұрыс, нақты, логикалық және түсінікті, таза, мәнерлі, бай және бейнелі болады. Сөйлеу тілінің техникалық сипаттамаларына анық дикция, орнықты сөйлеу ырғағы мен қарқыны, сәйкес дауыс қаттылығы жатады.

18. Сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың дербес өмір сүру дағдыларын дамыту және функционалдық сауаттылығын қалыптастыру мақсатымен, арнайы өлшеуіш құралдармен және олардың көмегінсіз дене жағдайын өздігімен диагностикалау біліктеріне, өзіне-өзі массаж жасау дағдыларына үйретуге, алғашқы қарапайым медициналық көмек көрсету дағдыларын қалыптастыру мен автоматтандыруға ерекше назар аударылады.

19. Білім алушылардың «Бейімделген дене шынықтыру» сабақтарында топтарға бөлінуі медициналық тексеру нәтижесі негізінде, міндетті түрде

анықтама берілген жағдайда жүргізіледі.

20. Дене шынықтыру сабақтарын жүргізу барысында және дидактикалық материалдарды сақтауда қолданады: тақта, үстел, жұмсақ орындық, шкаф, медициналық аптечка, спорт жабдықтарын қоятын стеллаж, доптарды салатын стеллаж, көтеріп жүретін доп салатын себет, доптарды үрлегіш.

21. Оқыту барысында белсенді түрде техникалық мультимедиялық дидактикалық құралдар пайдаланылады: компьютер жиынтығымен: жүйелік блок, монитор, микрофонды-телефонды гарнитур, акустикалық жүйе, веб-камера, желілік сүзгі, көп атқарымдық құрылғы, дене шынықтыру дайындығы бойынша мультимедиялық оқыту нұсқаулықтары.

22. Сабақта және спорттық-көпшілік шаралар өткізу кезінде сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушылардың спорттық нәтижелері мен жетістіктерін өлшеу үшін арнайы аспаптар мен құралдар қолданылады: секунд санағыш, пластикалық жай табло, электрондық табло, 10 метрлік ұзындық өлшеуіш, 50 метрлік ұзындық өлшеуіш, қол динамометрі, ойын ысқырығы, электромегафон, механикалық шахмат сағаты, төреші мұнарасы.

23. Спорт залы мен секциялардың жабдықталуына кіреді: биік бөрене, едендік бөрене, түрлі биіктікті қоссырықтар жиынтығы (қыздарға арналған), параллель қоссырық (ұлдарға арналған), өрмелейтін арқан, өрмелеуге арналған сырық, гимнастикалық ешкі, гимнастикалық ат, гигиеналық жабындылы гимнастикалық төсеніштер, серіппелі гимнастикалық көпір, гимнастикалық тік көпір, төсеніштерді сақтау және тасымалдауға арналған арба, металл шығыршық, гимнастикалық таяқша, тартатын арқан, әмбебап гимнастикалық керме, гимнастикалық орындық, гимнастикалық қабырға.

24. Шаңғы жарысын және конькимен жүгіру дайындығын өткізу үшін қолданылады: шаңғы бекітпесі, ағаш-пластик шаңғылар, шаңғы бәтеңкелері, шаңғы таяқтарының жиынтығы, коньки.

25. Бағдарламаны жүзеге асыру үшін: сөре станогы немесе тіреуіш, лақтыруға арналған доп, лақтыруға арналған нысана, лақтыруға арналған граната 500 грамм, лақтыруға арналған граната 700 грамм, биіктікке секіруге арналған тұғыр теңдегіш, биіктікке секіруге арналған баған, тұғыр теңдегіштің биіктігін өлшегіш, эстафеталық таяқша қарастырылады.

### 3 - тарау. «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің мазмұнын ұйымдастыру

26. «Бейімделген дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

- 1) 5 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 2) 6 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 3) 7 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 4) 8 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 5) 9 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;

б) 10 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты құрайды.

27. Оқу пәнінің мазмұны 3 бөлімді қамтиды:

1) 1-бөлім «Қозғалыс әрекеті»;

2) 2-бөлім «Шығармашылық қабілеттері және сыни тұрғыдан ойлау қозғалыс дағдылары арқылы»;

3) 3-бөлім «Денсаулық және салауатты өмір салты».

28. «Қозғалыс әрекеті» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) әртүрлі спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерін орындау кезінде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту;

2) әртүрлі дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін құру және қолдану;

3) спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру;

4) қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау;

5) бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды қолдану және бағалау;

б) қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын дамыту.

29. «Шығармашылық қабілеттері және сыни тұрғыдан ойлау қозғалыс дағдылары арқылы» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін бейімдеу;

2) көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын дамыту және қолдану;

3) қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын көрсету;

4) дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау;

5) өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни тұрғыдан бағалау және баламалы шешімдер ұсыну;

б) жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білу;

7) жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық таныту;

8) қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын түсіну.

30. «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) өз денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімін қалыптастыру;

2) қызмет түріне сай ширату мен қалпына келтіру техникаларын құрастыру және өткізу;

3) әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды зерделеу және тәжірибе

жүзінде сынау, олардың ағзаның энергетикалық жүйесімен байланысы мен әсері;

4) денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегияларын құрастыру және қолдану;

5) дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды қолдану.

31. 5-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын үйрету. Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету. Орташа және ұзын қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету. Орнынан және екпінмен ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Өртүрлі заттар мен құралдарды нысанаға және алысқа тастау мен лақтырудың техникасы. Эстафетадағы командалық жұмыс;

2) модификацияланған командалық ойындар. Ойындардағы техникалық амалдарды үйрету. Негізгі тактикалық тәсілдерді үйрету. Ойында көшбасшылық дағдыларды тәрбиелеу;

3) ағзаны гимнастика арқылы нығайту. Қауіпсіздік техникасы. Жалпы дамытушы жаттығулар кешендерін құрастыру негіздері. Акробатикалық жаттығуларды орындау. Гимнастикалық жабдықтарда орындалатын жаттығулардың техникасын үйрету. Гимнастикалық композициялар құрастыру негіздері;

4) қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары. Ұлттық ойындар аясында бірқатар стратегиялар мен тактикаларды үйрету;

5) шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Қауіпсіздік техникасы. Сәйкес іс-әрекет түрі үшін ширату мен қалпына келу техникасына шолу жасау. Қозғалу техникасы элементтеріне үйрету. Ара қашықтықты өту тактикасының негіздері;

6) өзара әрекеттесуге арналған қызықты ойындар. Ойын кезіндегі өзара әрекеттесу және көшбасшылық. Мәселелерді ойын арқылы шешудің негізгі дағдыларына үйрету. Қызықты ойындарды құрастыруға қажетті шығармашылық қабілеттер. Қызықты ойындарды құрастыру;

7) шабуыл-ойындардағы дағдыларға үйрету. Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдайларында допты игеру. Ойын кеңістігінде бағдарлану дағдыларына үйрету. Ойындағы жеке, командалық әрекеттер. Стратегия дағдыларын дамытуға бағытталған ойындар құрастыру;

8) жеңіл атлетикалық дағдыларға шолу және оларды дамыту. Жеңіл атлетикалық дағдыларды ойындар арқылы дамыту. Ширату мен қалпына келу шаралары. Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.

32. 6-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту. Қауіпсіздік техникасы. Ағзаның әртүрлі дене жүктемесіне реакциясы. Жүгіру мен секірудегі реттілік. Әртүрлі құралдарды тастау және лақтыру. Эстафетадағы командалық жұмыс;

2) командалық спорттық ойындар. Ойын техникасы дағдыларын дамыту. Спорт ойындарындағы тактикалық әрекеттердің пайдаланылуы. Командада жұмыс істеуде көшбасшылық дағдыларды дамыту;

3) ағзаны гимнастика арқылы нығайту. Қауіпсіздік техникасы. Саптық жаттығулардың элементтері. Акробатикалық жаттығулар мен композицияларды орындау. Құрал-жабдықтарда жаттығу орындау кезінде өзін-өзі бақылау. Топтық композициялар;

4) қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары. Ұлттық ойындар аясында бірқатар стратегиялар мен тактикаларды үйрету;

5) шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Қауіпсіздік техникасы. Спецификалық қозғалыс қабілеттерін дамыту. Күш пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар. Ара қашықтықты өтуге арналған шығармашылық тапсырмалар;

6) шытырман ойындар. Серіктестік дағдыларын дамыту. Мәселелерді ойын арқылы шешу. Шытырман ойындар арқылы сыни ойлауды дамыту. «Адал ойын» және серіктестік;

7) ойын арқылы дағдыларды жақсарту. Қауіпсіздік техникасы. Допты игеру техникасының негізгі элементтерін дамыту. Ойын кеңістігін бағдарлау дағдылары. Тактикалық әрекет негіздері. Өз ойындарына шолу жасау және көрсету;

8) жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын жақсарту. Ағзаның бейімделу қабілеттерін дамыту. Динамикалық ширату элементтері. Қимыл-қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.

33. 7-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жақсарту. Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Орташа және ұзын қашықтыққа жүгіру. Секіру және оның түрлері. Әртүрлі заттар мен құралдарды тастау мен лақтыру. Эстафеталық жүгірудің модификациялары;

2) командалық спорттық ойындар арқылы өзара әрекеттесу. Ойын техникасын жақсарту. Спорттық ойындардағы тактика және тактикалық әрекеттер. Көшбасшылық дағдылар және командадағы жұмыс дағдылары;

3) гимнастика арқылы когнитивті дағдылары және денесін басқару дағдылары. Қауіпсіздік техникасы. Саптық жаттығуларды үйрену. Акробатикалық элементтер кешендері. Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығулардың түрлері. Көріністі құрастыру процесі және топта бағалау;

4) ұлттық және зияткерлік ойындар. Қазақтың ұлттық ойындары. Зияткерлік ойындар;

5) шаңғы (кросс) коньки дайындығы. Қауіпсіздік техникасы. Сәйкес әрекеттерге арналған ширату және қалпына келтіру техникалары. Күш пен шыдамдылықты жақсартуға арналған қимыл әрекеттері. Кедергілерден өтуге арналған арнайы-спецификалық жаттығулар;

6) шытырман және команда-түзуші ойындар. Ойындағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық. Ойын арқылы мәселені шешу дағдыларын жетілдіру. Балама ойын жағдаяттарын құрастыру. Топтарда шытырман-ойын құрастыру;

7) шабуыл-ойындардағы дағдыларды дамыту. Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдаяттарында допты игеруді орындау техникасы. Кеңістікті бағдарлау және допты беру дағдыларын дамыту. Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық. Өзінің шабуыл-ойындарын құрыстыру және өткізу;

8) жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салты. Сауықтыратын жүгіріс. Белгілерге лезде жауап беруді талап ететін ойындар. Ширату және қалпына келу шаралары. Спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезінде қимылдарды жетілдіру. Қимыл-қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.

34. 8-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) денсаулық және фитнес жеңіл атлетикалық әрекет арқылы. Қауіпсіздік техникасы. Төменгі сөре және сөре екпіні. Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. Секіргіштікті дамытуға бағытталған іс-әрекет. Лақтыру және тастау кезінде бұлшық ет күші мен төзімділігін дамыту;

2) ойын арқылы мәселені шешу дағдылары. Ойын жағдаяттарында амалдарды іске асыру. Ойын функциясы. Жарысу ойын әрекетін ұйымдастыру;

3) гимнастика элементтері және оның түрлері. Қауіпсіздік техникасы. Орнында және қозғалыста орындалатын саптық амалдар. Акробатикалық жаттығуларды біріктіру: секіру және теңгеру. Гимнастикалық құрал-жабдықтардағы комбинациялар. Ырғақты гимнастика еркін жаттығуларының кешені;

4) қазақтың халық дәстүрлеріне сүйенетін ойындар. Қозғалмалы ойындар. Қазақтың халық ойындары;

5) шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Қауіпсіздік техникасы. Дене қасиеттерін дамытуға бағытталған ширату және қалпына келтіру техникалары. Арнайы жаттығулар техникасы дағдыларын бекіту. Әртүрлі кедергілерден өте отырып жүгіру;

6) командалық ойындар белсенді іс-әрекет түрі ретінде. Командалық ойындардағы көшбасшылық дағдылар. Қимыл үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар. Логикалық ойлауды дамытатын ойындар. Зеректікті, зейінділікті және тапқырлықты дамытатын ойындар;

7) командалық ойындардағы негізгі дағдылар. Қауіпсіздік техникасы. Ойын техникасы. Ойын тактикасы. Ойындағы шығармашылық белсенділік

8) жеңіл атлетика дағдылары арқылы денсаулықты нығайту. Ойлы-қырлы жермен жүгіру. Шыдамдылықты дамытуға бағытталған әрекет. Секіру кезеңдерін қолдану. Лақтыру мен тастау түріндегі фитнес компоненттері.

35. 9-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жүгіру, секіру және лақтыру техникаларын жетілдіру. Қауіпсіздік техникасы. Спринтерлік жүгіруді жетілдіру. Жүгірудегі шыдамдылық дағдыларын жақсарту. Секірудің әртүрлі модификациялары. Лақтыру мен тастау дағдыларын жетілдіруге арналған жаттығулар кешендерін құрастыру;

2) командалық спорттық ойындардар арқылы өзара әрекеттесу. Ойын техникасы. Спорттық ойындардағы тактика және тактикалық әрекеттер;

3) гимнастика арқылы денесін басқару дағдылары. Қауіпсіздік техникасы. Топтағы саптық жаттығулар. Акробатикалық элементтер комбинациясын құрастыру. Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығулар ретін құру;

4) Қазақстан халықтарының ойындары. Халықаралық ойындар. Зияткерлік ойындар;

5) шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Қауіпсіздік техникасы. Ширату және қалпына келу техникасы кешендерін құрастыру. Күш пен төзімділікті жақсартуға арналған жаттығулар кешені. Кедергілерден өтуге арналған арнайы-спецификалық жаттығуларды жетілдіру;

6) команда-түзуші ойындар. Ойындағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық. Спорттық ойындарда мәселені шешу дағдыларын жетілдіру. Ойын комбинацияларын құрастыру;

7) командалық іс-әрекеттегі әлеуметтік дағдылар және міндеттердің шешілуі. Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдаяттарында допты игеру техникасы. Ойын кеңістігін бағдарлау дағдыларын жетілдіру. Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер;

8) денсаулық және фитнес қозғалыс белсенділігі арқылы. Бұлшық еттердің әртүрлі топтары үшін ширату және қалпына келу кешенін жасау. Стайерлік жүгіру дағдыларын дамыту. Секіру және лақтыру дағдыларын дамыту. Қозғалыс қабілеттері арқылы денсаулықты нығайту.

36. 10-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жүгіру, секіру және лақтыру техникаларын жетілдіру. Қауіпсіздік техникасы. Жүгірудегі шыдамдылық дағдыларын жақсарту. Секірудің әртүрлі модификациялары. Лақтыру мен тастау дағдыларын жетілдіру. Жүгіру эстафетасын құрастыру және өткізу;

2) командалық спорттық ойындардар арқылы өзара әрекеттесу. Спорттық ойындардағы тактика және тактикалық әрекеттер. Жарысатын ойын әрекетін ұйымдастыру. Көшбасшылық дағдылар және командада жұмыс істеу дағдылары;

3) гимнастика арқылы денесін басқару дағдыларын жетілдіру. Қауіпсіздік техникасы. Топтағы саптық жаттығулар. Акробатикалық элементтер комбинациялары. Көріністі құрастыру процесі және топта бағалау;

4) Қазақстан халықтарының ойындары. Халықаралық ойындар. Зияткерлік ойындар;

5) шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Қауіпсіздік техникасы. Ширату және

қалпына келу техникасы кешендері. Күш пен төзімділікті жақсартуға арналған жаттығулар. Кедергілерден өтуге арналған арнайы-спецификалық жаттығуларды жетілдіру;

6) команда-түзуші ойындар. Ойындағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық. Спорттық ойындарда мәселені шешу дағдыларын жетілдіру. Баламалы ойын құрастыру;

7) командалық іс-әрекеттегі әлеуметтік дағдылар және міндеттердің шешілуі. Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдаяттарында допты игеру техникасы. Ойын кеңістігін бағдарлау дағдыларын жетілдіру. Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер. Топта қызықты ойындар құрастыру;

8) денсаулық және фитнес қозғалыс белсенділігі арқылы. Бұлшық еттердің әртүрлі топтарына арналған ширату және қалпына келу кешені. Жүгіру дағдыларын жетілдіру. Секіру және лақтыру дағдыларын жетілдіру. Қозғалыс қабілеттері арқылы денсаулықты нығайту.

#### 4 - тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

37. Бағдарламада оқыту мақсаттары кодтық белгімен көрсетілген. Кодтағы бірінші сан сыныпты, екінші мен үшінші сандар – бөлім мен бөлімшені, төртінші сан оқыту және түзету мақсатының реттік нөмірін көрсетеді. Мысалы, 6.2.1.3 кодындағы «6» – сынып, «2.1» – бөлімше, «3» – оқу мақсатының реттік нөмірі.

38. Оқыту мақсаттары бойынша күтілетін нәтижелер:

1-кесте

1 - бөлім «Қозғалыс әрекеті»						
Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
1.1 Әртүрлі спортты қ-спецификалық әрекетте рін орындау кезінде дәлдікті, бақылау ды және	5.1.1.1 шамалы диапазон дағы спортты қ-спецификалық қимыл әрекетте рде дәлдікті, бақылау ды және	6.1.1.1 шамалы диапазон дағы спорттық спецификалық қимыл әрекеттер де дәлдікті, бақылауды және	7.1.1.1 кең диапазон дағы спорттық спецификалық қимыл әрекетте рде дәлдікті, бақылауды және	8.1.1.1 кең диапазон дағы спорттық спецификалық қимыл әрекеттер де дәлдікті, бақылауды және	9.1.1.1 кең диапазон дағы спорттық спецификалық қимыл әрекеттер де дәлдікті, бақылауды және	10.1.1.1 үлкен диапазон дағы спорттық спецификалық қимыл әрекеттер де дәлдікті, бақылауды және

ептілікті дамыту	ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын білу және түсіну; 5.1.1.2 белсенді сөздік қорында базалық пәндік терминдерді бекіту	ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану; 6.1.1.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін көру талдағышын пайдалану	ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын жетілдіру; 7.1.1.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін кинестетикалық және көру талдағыштарын пайдалану	ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын көрсете алу; 8.1.1.2 өткізілген жұмыстың орындалуына есеп беру және өзіне-өзі шын баға беру	ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын салғастыру; 9.1.1.2 орындау кезінде өзара көмек көрсету	ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларының тиімділігін бағалау; 10.1.1.2 өткізілген жұмыстың сапасы туралы айтатын пікірін құрастыру
1.2 Өртүрлі дене жаттығуларында қимыл комбинацияларымен олардың ретін құру және қолдану	5.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинацияларымен олардың ретін білу және орындай алу; 5.1.2.2 орындау техникасын нақтылау және	6.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинацияларымен олардың ретін құрастыра алу және орындай алу; 6.1.2.2 орындау техникасын нақтылау	7.1.2.1 өртүрлі дене жаттығуларында қимыл комбинацияларымен олардың ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.2.2 алдын ала, кезекті және	8.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда қимыл комбинацияларымен олардың ретін түсіндіру және көрсету; 8.1.2.2 өзін-өзі бақылаудың барлық түрін	9.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті техникалық деңгейде қимыл комбинацияларымен олардың ретін қолдану; 9.1.2.2 оқу тапсырма	10.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті техникалық деңгейде қимыл комбинацияларымен олардың ретін таңдауды негіздеу және қолдану

	түзету үшін тікелей сұрақтар қою	үшін тікелей, жанама және балама сұрақтар қою	қорытынды өзін-өзі бақылауды орындау	орындау	сынорын дауынаөзі не-өзі баға беру	
1.3 Спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдыларымен ретін қиыстыру	5.1.3.1 қарапайым спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдыларымен ретін білу және анықтау; 5.1.3.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, конструктивті диалог құру	6.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимылдағдыларымен ретін таңдай алу; 6.1.3.2 ауызша нұсқау бойынша әрекет жасай алу	7.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдыларымен ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.3.2 іс-әрекет жоспарымен алгоритмін құрастыру	8.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдыларымен ретін түсіндіру және көрсету; 8.1.3.2 жолдасының сұрауы бойынша мақсатты көмек көрсету	9.1.3.1 мұғалімнің бағыттаушы көмегімен спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдыларымен ретін қиыстыру қимыл дағдыларымен ретін қиыстыру	10.1.3.1 өздігімен спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдыларымен ретін қиыстыру
1.4 Қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту	5.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту	6.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту	7.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту	8.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту	9.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту	10.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту

у үшін өзінің және өзгелердің біліктері н бағалау	үшін өзінің және өзгелердің біліктері н білу және анықтау; 5.1.4.2 бағыттаушы көмекке жүгіну	үшін өзінің және өзгелердің біліктері н түсіну және түсіндіру	үшін өзінің және өзгелердің біліктері н жақсарту; алу; 7.1.4.2 өз әрекетін реттеу үшін сөйлеу тілін пайдалану	үшін өзінің және өзгелердің біліктерін салғастыру; 8.1.4.2 әрекеттің жоспары мен ретін құру	үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау	үшін өзінің және өзгелердің біліктерін өз бетімен жасаған критерийлер бойынша бағалау; 10.1.4.2 әдеби тіл ережелері не сәйкес, сөйлеу тілінің сан алуан түрлері мен нақышын пайдалан а отырып өз пікірін білдіру
1.5 Бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды қолдану және	5.1.5.1 шамалы диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды білу	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды түсіну және қолдану	7.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды жасап шығара алу және	8.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды анықтау	9.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды құру, талдау;	10.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды салыстыр

бағалау	және сипаттау ; 5.1.5.2 орындау барысында оқу міндетін сақтау		бағалай алу; 7.1.5.2 әрекеттің жоспары мен ретін құру	және бағалау; 8.1.5.2 оқу міндетін орындау кезінде сыныптас тараымен бірлесе отырып, тиімді жұмыс істеу	9.1.5.2 топта нәтижелі қарым-қатынасты жүзеге асыру	у және салғастыру; 10.1.5.2 пәндік лексиканы қолдана отырып баға беру пайымын құру
1.6 Қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын дамыту	5.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын білу және анықтау	6.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын түсіну және қолдана алу	7.1.6.1 әртүрлі қозғалыс белсенділігін орындауда тәжірибе өткізу кезіндегі қауіпті білу және алдын алу	8.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын жақсарту алу	9.1.6.1 мұғалімнің эмоционалды қөмегімен қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын бағалау; 9.1.6.2 өзінің және айналасындағы адамдардың сөйлеу	10.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын өздігінен бағалау

					жосығын дұрыс бағалау	
--	--	--	--	--	-----------------------------	--

2-кесте

2-бөлім «Шығармашылық қабілеттері және сыни тұрғыдан ойлау қозғалыс дағдылары арқылы»						
Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
2.1 Өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыс пен байланысты алған білімін бейімдеу	5.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыс пен байланысты алған білімін білу және түсіну; 5.2.1.2 диалог барысында пәндік лексиканы пайдалану	6.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыс пен байланысты алған білімін анықтау және қолдану; 6.2.1.2 тікелей және баламалы сұрақтар құрастыру	7.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыс пен байланысты алған білімін жетілдіру; 7.2.1.2 паравербальды тәсілдерді пайдалана отырып нақтылауға, түсінуге бағытталған сұрақтар қою	8.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыс пен байланысты алған білімін көрсету; 8.2.1.2 орындап жатқан әрекеттеріне ауызша түсініктеме беру	9.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыс пен байланысты алған білімін бағалау; 9.2.1.2 осы білімнің қажеттігі туралы байланыстырып айтатын бағалау пікірін құрастыру	10.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыс пен байланысты алған білімінің өмірлік қажеттілігін дәйектеу; 10.2.1.2 өзінің сөз сөйлеуін жоспарлау, содан соң талдау, мақсатқа сәйкес түзету
2.2 Көшбасшылық	5.2.2.1 көшбасшылық	6.2.2.1 көшбасшылық	7.2.2.1 көшбасшылық	8.2.2.1 көшбасшылық	9.2.2.1 көшбасшылық	10.2.2.1 көшбасшылық

және команда да жұмыс істеу дағдыларын дамыту және қолдану	және команда да жұмыс істеу дағдыларын түсіну көмекке жүгіну, өзінің қиындықтарын тұжырымдау; 5.2.2.2 тиімді оқу диалогына бастама беру	және командада жұмыс істеу дағдыларын анықтау және пайдалану; 6.2.2.2 өзара көмек көрсету	және командада жұмыс істеу дағдыларын талқылай алу және көрсете алу; 7.2.2.2 мәдениетті тілмен қарым-қатынас жасау ережелерін білу және орындау	және командада жұмыс істеу дағдыларын көрсету және қолдану; 8.2.2.2 топтағы нәтижелі қарым-қатынас дағдыларын меңгеру	және командада жұмыс істеу дағдыларын бағалау	және командада жұмыс істеу дағдыларын өз бетімен жасаған критерийлер бойынша бағалау; 10.2.2.2 тақырып бойынша монолог-пайымдау құру
2.3 Қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын көрсету	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын түсіну және анықтау; 5.2.3.2 ауызша нұсқау бойынша физиоло	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын анықтау және пайдалану; 6.2.3.2 физиологиялық және	7.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын талқылап, көрсете алу; 7.2.3.2 талқылау кезінде диалогқа белсенді	8.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын қолдану және көрсету; 8.2.3.2 тыныс техникаларын эмоциялы	9.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын бағалау; 9.2.3.2 тыныс техникаларын эмоциялық кернеуді	10.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларынның тиімділігін саралау; 10.2.3.2 эмоциялық кернеуді жою үшін

	гиялық және сөйлеу тынысын ың техникал арын іске асыру	сөйлеу тынысын ың техникал арын көрсету	қатысу физиолог иялық және сөйлеу тынысын ың техникал арының айырмаш ылығын түсіндіру	қ кернеуді жою үшін қолдану	жою үшін қолдануд ың тиімділігі н бағалау	өзін-өзі сендіру формулал арын және тыныс техникал арын қолдану
2.4 Дене жаттығу лары шеңбері нде іс-әрекетті оңтайла ндыру және баламал арды құрасты ру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдер ді бағалау	5.2.4.1 дене жаттығу лары шеңбері нде іс-әрекетті оңтайла ндыру және баламала рды құрастыр у үшін ережелер мен құрылым дық тәсілдер ді білу және түсіну; 5.2.4.2 бейне және ауызша нұсқау бойынша релаксац ия техникал	6.2.4.1 дене жаттығул ары шеңберін де іс-әрекетті оңтайла ндыру және баламала рды құрастыр у үшін ережелер мен құрылым дық тәсілдерд і түсіну және қолдану; 6.2.4.2 релаксац ия техникал арын орындау сапасын бақылау үшін	7.2.4.1 дене жаттығул ары шеңберін де іс-әрекетті оңтайла ндыру және баламала рды құрастыр у үшін ережелер мен құрылым дық тәсілдерд і көрсету; 7.2.4.2 релаксац ия техникал арын әртүрлі жағдайла рда қолдану	8.2.4.1 дене жаттығул ары шеңберін де іс-әрекетті оңтайла ндыру және баламала рды құрастыр у үшін ережелер мен құрылым дық тәсілдерд і пайдалан у және талқылай алу; 8.2.4.2 эмоциялы қ кернеуді жоюға арналған релаксац	9.2.4.1 дене жаттығул ары шеңберін де іс-әрекетті оңтайла ндыру және баламала рды құрастыр у үшін ережелер мен құрылым дық тәсілдерд і салғасты ру; 9.2.4.2 эмоциялы қ кернеуді жоюға арналған релаксац ия техникал	10.2.4.1 дене жаттығул ары шеңберін де іс-әрекетті оңтайла ндыру және баламала рды құрастыр у үшін ережелер мен құрылым дық тәсілдерд і бағалау; 10.2.4.2 эмоциялы қ кернеуді жою үшін өздігінен жаттығул ар кешенін құру

	арын жүзеге асыру	көру талдағышын пайдалану		ия техникалар арын білу және қолдану	арын білу және орындау	
2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни тұрғыдан бағалау және баламалы шешімдер ұсыну	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білумен түсіну және қарапайым баламалы шешімдер ұсыну; 5.2.5.2 оқу мақсатын қабылдау және сақтау	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсінумен қолдану және баламалы шешімдер ұсыну; 6.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау	7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін пайдалану және баламалы шешімдер ұсыну	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсетумен салыстыру және баламалы шешімдер ұсыну; 8.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау, оны бақылау және бағалау	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдау; 9.2.5.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, баға беру пайымдарын қолдану	10.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалаумен талдау және баламалы шешімдер ұсыну
2.6 Жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білу	5.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білу; 5.2.6.2 түсінумен	6.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін түсіну	7.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін қолдану; 7.2.6.2 өзінің	8.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін салыстыру	9.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін бағалау және талдау	10.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білетінін ойын барысында көрсету

	нақтылау үшін ашық сұрақтарды тұжырымдау		сөйлеу әдебін дұрыс бағалау			
2.7 Жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық таныту	5.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты білу және түсіндіру; 5.2.7.2 сөйлеу тілінің дыбыстық мәдениетін жетілдіруге деген ынтасын көрсету	6.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты түсіну және қолдану; 6.2.7.2 өзінің сөйлеу тіл мәдениетін жетілдіруге деген ынтасын көрсету	7.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты талқылау және бейімдеу; 7.2.7.2 вербальды және бейвербальды деңгейде қарсыласына құрметпен қарайтындығын білдіру	8.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты бағалау; 8.2.7.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, баға беру ын құрастыру	9.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты сақтау; 9.2.7.2 өз көзқарасын сендіре дәйектеу	10.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты талдау; 10.2.7.2 синтондық қарым-қатынастың базалық дағдыларын көрсету
2.8 Қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекст	5.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекст	6.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контексті	7.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контексті	8.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контексті	9.2.8.1 қимыл-қозғалыс контексті мен байланыс	10.2.8.1 қимыл-қозғалыс контексті мен байланыс

імен байланысты рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын түсіну	імен байланысты рөлдерді анықтау; 5.2.8.2 орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту	мен байланысты рөлдер мен олардың айырмашылықтарын ұғыну және түсіндіру ; 6.2.8.2 нақтылау , түсіну үшін сұрақ қою	мен байланысты рөлдерді қолдану; 7.2.8.2 бағытталған өзара-және өзін-өзі бақылауды жүзеге асыру	мен байланысты рөлдер мен олардың айырмашылықтарын көрсету және салыстыру; 8.2.8.2 сөз сөйлеуді жоспарлау, оны үлгіге сәйкес өзгерту	ты әртүрлі рөлдерді бағалау; 9.2.8.2 өзінің сөз сөйлегенін талдау, оны үлгіге сәйкес өзгерту	ты әртүрлі рөлдерді бейімдеу
---	--	--	---	--	--	------------------------------

3-кесте

3 - бөлім «Денсаулықжәнесалауаттыөмірсалты»						
Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
3.1 Өз денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімін қалыптастыру	5.3.1.1 денсаулық сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну; 5.3.1.2 тірек сөздер бойынша оқу	6.3.1.1 өз денсаулығына қатысты қауіпті анықтай алу; 6.3.1.2 жоспар және тірек сөздер бойынша ой-пікір мәтінін	7.3.1.1 салауатты өмір салтының әсерін өз денсаулығына қатысты түсіну және түсіндіру ; 7.3.1.2 жоспар	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз мысалымен көрсету	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз мысалымен салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін	10.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін әртүрлі әдістермен белсенді насихаттау; 10.3.1.2

	пайымы н құрастыр у	құрастыр у	бойынша ой-пікір мәтінін құрастыр у		әсерін өз мысалым ен дәлелдеу; 9.3.1.2 тиімді қарым- қатынас үшін вербальд ы және бейверба льды тәсілдерд і сай таңдау	презентац ия түрінде жұрт алдында сөз сөйлеуді даярлау және ұсыну
3.2 Қызмет түріне сай ширату мен қалпына келтіру техникал арын құрасты ру және өткізу	5.3.2.1 дене жаттығу ларына дайынды қ шеңбері ндегі ширатуд ың өзекті компоне нттерін және қалпына келтіру техникал арын білу және түсіну	6.3.2.1 ширату мен қалпына келтіру техникал арының өзекті компоне нттерінің ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындай алу; 6.3.2.2 оқу диалогын өрбіту және аяқтау	7.3.2.1 дене жаттығул арының алдында жалпы ширату өткізу және ағзаны қалпына келтіру техникас ының компоне нттерін көрсету	8.3.2.1 ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығул ар кешенін құрастыр ып және көрсете отырып, олардың маңызды лығын ұғыну	9.3.2.1 нақты дене жаттығул ары үшін ширатула р құрастыр у, түсіндіру және ағзаны қалпына келтіруді ң тиімділігі н бағалау; 9.3.2.2 топтағы жұмыс кезіндегі қарым- қатынас міндеттер ін тиімді шешу	10.3.2.1 өздігінен нақты дене жаттығул ары үшін ширатула р өткізу, ағзаны қалпына келтіруді ң тиімділігі н бағалау

<p>3.3 Әртүрлі дене жүктеме сін беретін жаттығуларды зерделеу және тәжірибе жүзінде сынау, олардың ағзаның энергетикалық жүйесімен байланысы мен әсері</p>	<p>5.3.3.1 әртүрлі дене жүктеме сін беретін жаттығулар арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы белгілер бойынша анықтау; 5.3.3.2 пәндік терминдерді өзінің тіл конструкцияларына енгізу</p>	<p>6.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды ұсыну және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін көрсету; 6.3.3.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін әртүрлі талдағыштарды пайдалану</p>	<p>7.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындауда ағзаның дене дайындығына қойылатын талаптарды және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы белгілер бойынша түсіну; 7.3.3.2 оқу тапсырмасын орындау сапасына өзіндік дұрыс баға беру</p>	<p>8.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі ағзаның энергетикалық жүйесінің қызметін түсіндіру; 8.3.3.2 үлгі бойынша монолог-пайымдау құру</p>	<p>9.3.3.1 энергетикалық жүйесінің қызметін және оның әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулармен байланысын түсіндіру және сипаттау; 9.3.3.2 өзінің және өзгелердің сөйлеу тілінің қызметін критерийлер бойынша бағалау</p>	<p>10.3.3.1 энергетикалық жүйе қызметімен әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар арасындағы байланысты тексеру; 10.3.3.2 мәтін-пайымдауға сүйене отырып, өз ұстанымын сенімді түрде дәлелдеу</p>
<p>3.4 Денсаулықты нығайтуға</p>	<p>5.3.4.1 денсаулықты нығайтуға</p>	<p>6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға</p>	<p>7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға</p>	<p>8.3.4.1 қауіпсіздік техникасының</p>	<p>9.3.4.1 денсаулық пен қауіпсіздік</p>	<p>10.3.4.1 денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті</p>

бағытталған бірқатар дене жүктеме лері кезіндегі қауіптер ді басқару стратеги яларын құрасты ру және қолдану	бағытталған дене жаттығу ларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы сұрақтар ы жайлы хабардар болу; 5.3.4.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, орындап жатқан әрекетте рін сөзбен айту	бағытталған спорттық - спецификалық қауіпсіздік техникасын, нормалар мен ережелер ді түсіну; 6.3.4.2 бейвербалды қарым-қатынас әдістерін саналы түрде пайдалану	бағытталған дене жаттығулар арының әртүрлі контекстіндегі ықтимал қауіп-қатерді анықтау; 7.3.4.2 өз пікірін айтуда пәндік терминдерді сәйкесінше пайдалану	күрделі сұрақтар ын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерін түсіну; 8.3.4.2 үлгі бойынша қисынды ақпаратты пайымдау құрастыру	техникасының күрделі сұрақтар ын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау; 9.3.4.2 іс-әрекет сапасы жайлы оң баға беретін ауызша пікір білдіруді құрастыру	азайту тәсілдерінің күрделі сұрақтар ын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау
3.5 Дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды	5.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған дағдылар және	6.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды	7.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды	8.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білімі мен дағдыларын	9.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды	10.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды

қолдану	орындау; 5.3.5.2 сөйлеу әрекетін өзара және өздігінен бағытты қадағала уды жүзеге асыру	қолдану	анықтау; 7.3.5.2 диалог барысын да оқу мақсатын а қол жеткізу	көрсету	бағалау	шығарма шылық деңгейде насихатта у; 10.3.5.2 іс-әрекет мақсаты мен міндеттер ін қалайтын нәтиже түрінде тұжырым дау
---------	--	---------	--	---------	---------	--

39. Осы Бағдарлама сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасының ұзақ мерзімді жоспары негізінде осы Бағдарламаның қосымшасына сәйкес жүзеге асырылады. Ұзақ мерзімді жоспарда барлық сынып бойынша әр бөлімде қамтылатын оқу мақсаттарының көлемі белгіленген.

40. Сағаттарды бөлу, сонымен қатар тақырыптарды өту реті мұғалімнің еркіне берілген.

Негізгі орта білім беру деңгейінің  
5-10 сыныптарына арналған  
«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен  
жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу  
бағдарламасына қосымша

Сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспар

1) 5 - сынып:  
1-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын үйрету	Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету	5.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы сұрақтары жайлы хабардар болу; 5.3.4.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту
	Орташа және ұзын қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету	5.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы белгілер бойынша анықтау; 5.3.3.2 пәндік терминдерді өзінің тіл конструкцияларына енгізу; 5.3.2.1 дене жаттығуларына дайындық шеңберіндегі ширатудың өзекті компоненттерін және қалпына келтіру техникаларын білу және түсіну
	Орнынан және екпінмен ұзындыққа секіру техникасын үйрету	5.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін білу және орындай алу; 5.1.2.2 орындау техникасын нақтылау және түзету үшін тікелей сұрақтар қою
	Әртүрлі заттар мен құралдарды нысанаға және алысқа тастау мен лақтырудың техникасы	5.1.1.1 шамалы диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын білу және түсіну; 5.1.1.2 белсенді сөздік қорында базалық пәндік терминдерді бекіту
	Эстафетадағы командалық жұмыс	5.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған дағдыларды білу және орындау; 5.3.5.2 сөйлеу әрекетін өзара және өздігінен бағытты қадағалауды жүзеге асыру

2. Модификация ланған командалық ойындар	Ойындардағы техникалық амалдарды үйрету	<p>5.1.1.1 шамалы диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын білу және түсіну;</p> <p>5.1.1.2 белсенді сөздік қорында базалық пәндік терминдерді бекіту;</p> <p>5.1.3.1 қарапайым спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін білу және анықтау;</p> <p>5.1.3.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, конструктивті диалог құру;</p> <p>5.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну;</p> <p>5.2.4.2 бейне және ауызша нұсқау бойынша релаксация техникаларын жүзеге асыру</p>
	Негізгі тактикалық тәсілдерді үйрету	<p>5.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін білу және орындай алу;</p> <p>5.1.2.2 орындау техникасын нақтылау және түзету үшін тікелей сұрақтар қою;</p> <p>5.1.5.1 шамалы диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды білу және сипаттау;</p> <p>5.1.5.2 орындау барысында оқу міндетін сақтау</p>
	Ойында көшбасшылық дағдыларды тәрбиелеу	<p>5.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын түсіну көмекке жүгіну, өзінің қиындықтарын тұжырымдау;</p> <p>5.2.2.2 тиімді оқу диалогына бастама беру;</p> <p>5.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін білу және түсіну;</p> <p>5.2.1.2 диалог барысында пәндік лексиканы пайдалану</p>
2 - тоқсан		
3. Ағзаны гимнастика арқылы нығайту	Қауіпсіздік техникасы. Жалпы дамытушы жаттығулар кешендерін құрастыру негіздері	<p>5.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы сұрақтары жайлы хабардар болу;</p> <p>5.3.4.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту;</p> <p>5.3.2.1 дене жаттығуларына дайындық шеңберіндегі ширатудың өзекті компоненттерін және қалпына келтіру техникаларын білу және түсіну</p>
	Акробатикалық жаттығуларды орындау	<p>5.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін білу және орындай алу;</p> <p>5.1.2.2 орындау техникасын нақтылау және түзету үшін тікелей сұрақтар қою</p>
	Гимнастикалық	5.1.5.1 шамалы диапазондағы дене жаттығуларында

	жабдықтарда орындалатын жаттығулардың техникасын үйрету	тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды білу және сипаттау; 5.1.5.2 орындау барысында оқу міндетін сақтау; 5.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау; 5.1.4.2 бағыттаушы көмекке жүгіну
	Гимнастикалық композициялар құрастыру негіздері	5.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын түсіну көмекке жүгіну, өзінің қиындықтарын тұжырымдау; 5.2.2.2 тиімді оқу диалогына бастама беру; 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу мен түсіну және қарапайым баламалы шешімдер ұсыну; 5.2.5.2 оқу мақсатын қабылдау және сақтау
4. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	Қазақтың ұлттық ойындары	5.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты білу және түсіндіру; 5.2.7.2 сөйлеу тілінің дыбыстық мәдениетін жетілдіруге деген ынтасын көрсету; 5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын түсіну және анықтау; 5.2.3.2 ауызша нұсқау бойынша физиологиялық және сөйлеу тынысының техникаларын іске асыру; 5.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған дағдыларды білу және орындау; 5.3.5.2 сөйлеу әрекетін өзара және өздігінен бағытты қадағалауды жүзеге асыру
	Ұлттық ойындар аясында бірқатар стратегиялар мен тактикаларды үйрету	5.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білу; 5.2.6.2 түсіну мен нақтылау үшін ашық сұрақтарды тұжырымдау; 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу мен түсіну және қарапайым баламалы шешімдер ұсыну; 5.2.5.2 оқу мақсатын қабылдау және сақтау;
3 - тоқсан		
5. Шаңғы/кросс/ конькидайын дығы	Қауіпсіздік техникасы. Сәйкес іс-әрекет түрі үшін ширату мен қалпына келу техникасына шолу жасау	5.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы сұрақтары жайлы хабардар болу; 5.3.4.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту; 5.3.2.1 дене жаттығуларына дайындық шеңберіндегі ширатудың өзекті компоненттерін және қалпына келтіру техникаларын білу және түсіну
	Қозғалу техникасы элементтеріне үйрету	5.3.1.1 денсаулық сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну; 5.3.1.2 тірек сөздер бойынша оқу пайымын құрастыру;

		5.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау; 5.1.4.2 бағыттаушы көмекке жүгіну
	Ара қашықтықты өту тактикасының негіздері	5.1.3.1 қарапайым спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін білу және анықтау; 5.1.3.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, конструктивті диалог құру; 5.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы белгілер бойынша анықтау; 5.3.3.2 пәндік терминдерді өзінің тіл конструкцияларына енгізу
6. Өзара әрекеттесуге арналған қызықты ойындар	Ойын кезіндегі өзара әрекеттесу және көшбасшылық	5.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы сұрақтары жайлы хабардар болу; 5.3.4.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту; 5.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын түсіну көмекке жүгіну, өзінің қиындықтарын тұжырымдау; 5.2.2.2 тиімді оқу диалогына бастама беру
	Мәселелерді ойын арқылы шешудің негізгі дағдыларына үйрету	5.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді анықтау; 5.2.8.2 орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту; 5.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау; 5.1.4.2 бағыттаушы көмекке жүгіну
	Қызықты ойындарды құрастыруға қажетті шығармашылық қабілеттер	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын түсіну және анықтау; 5.2.3.2 ауызша нұсқау бойынша физиологиялық және сөйлеу тынысының техникаларын іске асыру; 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу мен түсіну және қарапайым баламалы шешімдер ұсыну; 5.2.5.2 оқу мақсатын қабылдау және сақтау
	Қызықты ойындарды құрастыру	5.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін білу және түсіну; 5.2.1.2 диалог барысында пәндік лексиканы пайдалану; 5.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білу; 5.2.6.2 түсіну мен нақтылау үшін ашық сұрақтарды тұжырымдау
4 - тоқсан		
7. Шабуыл-ойындардағы	Қауіпсіздік техникасы. Ойын	5.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік

дағдыларға үйрету	жағдайларында допты игеру	техникасы сұрақтары жайлы хабардар болу; 5.3.4.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту
	Ойын кеңістігінде бағдарлану дағдыларына үйрету	5.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін білу және орындай алу; 5.1.2.2 орындау техникасын нақтылау және түзету үшін тікелей сұрақтар қою; 5.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну; 5.2.4.2 бейне және ауызша нұсқау бойынша релаксация техникаларын жүзеге асыру
	Ойындағы жеке, командалық әрекеттер	5.1.5.1 шамалы диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды білу және сипаттау; 5.1.5.2 орындау барысында оқу міндетін сақтау
	Стратегия дағдыларын дамытуға бағытталған ойындар құрастыру	5.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді анықтау; 5.2.8.2 орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту 5.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын білу және анықтау
8. Жеңіл атлетикалық дағдыларға шолу және оларды дамыту	Жеңіл атлетикалық дағдыларды ойындар арқылы дамыту	5.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы сұрақтары жайлы хабардар болу; 5.3.4.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, орындап жатқан әрекеттерін сөзбен айту; 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу мен түсіну және қарапайым баламалы шешімдер ұсыну; 5.2.5.2 оқу мақсатын қабылдау және сақтау
	Ширату мен қалпына келу шаралары	5.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы белгілер бойынша анықтау; 5.3.3.2 пәндік терминдерді өзінің тіл конструкцияларына енгізу; 5.1.3.1 қарапайым спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін білу және анықтау; 5.1.3.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, конструктивті диалог құру
	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	5.3.1.1 денсаулық сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну; 5.3.1.2 тірек сөздер бойынша оқу пайымын құрастыру

1) 6 – сынып:  
2-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту	Қауіпсіздік техникасы. Ағзаның әртүрлі дене жүктемесіне реакциясы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, нормалар мен ережелерді түсіну; 6.3.4.2 бейвербальды қарым-қатынас әдістерін саналы түрде пайдалану
	Жүгіру мен секірудегі реттілік	6.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды ұсыну және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін көрсету; 6.3.3.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін әртүрлі талдағыштарды пайдалану; 6.3.2.1 ширату мен қалпына келтіру техникаларының өзекті компоненттерінің ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындай алу; 6.3.2.2 оқу диалогын өрбіту және аяқта
	Әртүрлі құралдарды тастау және лақтыру	6.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін құрастыра алу және орындай алу; 6.1.2.2 орындау техникасын нақтылау үшін тікелей, жанама және балама сұрақтар қою 6.1.1.1 шамалы диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану; 6.1.1.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін көру талдағышын пайдалану
	Эстафетадағы командалық жұмыс	6.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды қолдану
2. Командалық спорттық ойындар	Ойын техникасы дағдыларын дамыту	6.1.1.1 шамалы диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану; 6.1.1.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін көру талдағышын пайдалану; 6.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін таңдай алу; 6.1.3.2 ауызша нұсқау бойынша әрекет жасай алу; 6.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдану; 6.2.4.2 релаксация техникаларын орындау сапасын

		бақылау үшін көру талдағышын пайдалану
	Спорт ойындарындағы тактикалық әрекеттердің пайдаланылуы	6.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін құрастыра алу және орындай алу; 6.1.2.2 орындау техникасын нақтылау үшін тікелей, жанама және балама сұрақтар қою; 6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды түсіну және қолдану
	Командада жұмыс істеуде көшбасшылық дағдыларды дамыту	6.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын анықтау және пайдалану; 6.2.2.2 өзара көмек көрсету; 6.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдану; 6.2.1.2 тікелей және баламалы сұрақтар құрастыру
2 - тоқсан		
3. Ағзаны гимнастика арқылы нығайту	Қауіпсіздік техникасы. Саптық жаттығулардың элементтері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, нормалар мен ережелерді түсіну; 6.3.4.2 бейвербальды қарым-қатынас әдістерін саналы түрде пайдалану
	Акробатикалық жаттығулар мен композицияларды орындау	6.3.2.1 ширату мен қалпына келтіру техникаларының өзекті компоненттерінің ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындай алу; 6.3.2.2 оқу диалогын өрбіту және аяқтау; 6.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін құрастыра алу және орындай алу; 6.1.2.2 орындау техникасын нақтылау үшін тікелей, жанама және балама сұрақтар қою
	Құрал-жабдықтарда жаттығу орындау кезінде өзін-өзі бақылау	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды түсіну және қолдану; 6.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін түсіну және түсіндіру
	Топтық композициялар	6.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын анықтау және пайдалану; 6.2.2.2 өзара көмек көрсету; 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну мен қолдану және баламалы шешімдер ұсыну; 6.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау
4 бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	Қазақтың ұлттық ойындары	6.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты түсіну және қолдану; 6.2.7.2 өзінің сөйлеу тіл мәдениетін жетілдіруге деген ынтасын көрсету; 6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп

		және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын анықтау және пайдалану; 6.2.3.2 физиологиялық және сөйлеу тынысының техникаларын көрсету; 6.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды қолдану
	Ұлттық ойындар аясында бірқатар стратегиялар мен тактикаларды үйрету	6.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін түсіну; 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну мен қолдану және баламалы шешімдер ұсыну; 6.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау
3 - тоқсан		
5. Шаңғы/кросс/ коньки дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Спецификалық қозғалыс қабілеттерін дамыту	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, нормалар мен ережелерді түсіну; 6.3.4.2 бейвербальды қарым-қатынас әдістерін саналы түрде пайдалану; 6.3.2.1 ширату мен қалпына келтіру техникаларының өзекті компоненттерінің ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындай алу; 6.3.2.2 оқу диалогын өрбіту және аяқтау
	Күш пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар	6.3.1.1 өз денсаулығына қатысты қауіпті анықтай алу; 6.3.1.2 жоспар және тірек сөздер бойынша ой-пікір мәтінін құрастыру; 6.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін түсіну және түсіндіру
	Ара қашықтықты өтуге арналған шығармашылық тапсырмалар	6.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін таңдай алу; 6.1.3.2 ауызша нұсқау бойынша әрекет жасай алу; 6.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды ұсыну және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін көрсету; 6.3.3.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін әртүрлі талдағыштарды пайдалану
6 бөлім. Шытырман ойындар	Серіктестік дағдыларын дамыту	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, нормалар мен ережелерді түсіну; 6.3.4.2 бейвербальды қарым-қатынас әдістерін саналы түрде пайдалану; 6.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын анықтау және пайдалану; 6.2.2.2 өзара көмек көрсету
	Мәселелерді ойын арқылы шешу	6.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдер мен олардың айырмашылықтарын ұғыну және түсіндіру;

		6.2.8.2 нақтылау, түсіну үшін сұрақ қою; 6.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін түсіну және түсіндіру
	Шытырман ойындар арқылы сыни ойлауды дамыту	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын анықтау және пайдалану; 6.2.3.2 физиологиялық және сөйлеу тынысының техникаларын көрсету; 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну мен қолдану және баламалы шешімдер ұсыну; 6.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау
	«Адал ойын» және серіктестік	6.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдану; 6.2.1.2 тікелей және баламалы сұрақтар құрастыру; 6.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін түсіну
4 - тоқсан		
7. Ойынарқылы дағдыларды жақсарту	Қауіпсіздік техникасы. Допты игеру техникасының негізгі элементтерін дамыту.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, нормалар мен ережелерді түсіну; 6.3.4.2 бейвербальды қарым-қатынас әдістерін саналы түрде пайдалану; 6.1.1.1 шамалы диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану; 6.1.1.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін көру талдағышын пайдалану
	Ойын кеңістігін бағдарлау дағдылары	6.1.2.1 кейбір дене жаттығуларында қимыл комбинациялары мен олардың ретін құрастыра алу және орындай алу; 6.1.2.2 орындау техникасын нақтылау үшін тікелей, жанама және балама сұрақтар қою; 6.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдану; 6.2.4.2 релаксация техникаларын орындау сапасын бақылау үшін көру талдағышын пайдалану
	Тактикалық әрекет негіздері	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды түсіну және қолдану
	Өз ойындарына шолу жасау және көрсету	6.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдер мен олардың айырмашылықтарын ұғыну және түсіндіру; 6.2.8.2 нақтылау, түсіну үшін сұрақ қою; 6.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты

		қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын түсіну және қолдана алу
8. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын жақсарту	Ағзаның бейімделу қабілеттерін дамыту	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, нормалар мен ережелерді түсіну; 6.3.4.2 бейвербальды қарым-қатынас әдістерін саналы түрде пайдалану; 6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну мен қолдану және баламалы шешімдер ұсыну; 6.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау
	Динамикалық ширату элементтері	6.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды ұсыну және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін көрсету; 6.3.3.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін әртүрлі талдағыштарды пайдалану; 6.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін таңдай алу; 6.1.3.2 ауызша нұсқау бойынша әрекет жасай алу
	Қимыл-қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	6.3.1.1 өз денсаулығына қатысты қауіпті анықтай алу; 6.3.1.2 жоспар және тірек сөздер бойынша ой-пікір мәтінін құрастыру; 6.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын түсіну және қолдана алу

3) 7 – сынып:  
3-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жақсарту	Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының әртүрлі контекстіндегі ықтимал қауіп-қатерді анықтау; 7.3.4.2 өз пікірін айтуда пәндік терминдерді сәйкесінше пайдалану
	Орташа және ұзын қашықтыққа жүгіру	7.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындауда ағзаның дене дайындығына қойылатын талаптарды және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы белгілер бойынша түсіну; 7.3.3.2 оқу тапсырмасын орындау сапасына өзіндік дұрыс баға беру; 7.3.2.1 дене жаттығуларының алдында жалпы ширату өткізу және ағзаны қалпына келтіру техникасының компоненттерін көрсету

	Секіру және оның түрлері	7.1.2.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындауда қимыл комбинациялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.2.2 алдын ала, кезекті және қорытынды өзін-өзі бақылауды орындау
	Әртүрлі заттар мен құралдарды тастау мен лақтыру	7.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын жетілдіру; 7.1.1.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін кинестетикалық және көру талдағыштарын пайдалану
	Эстафеталық жүгірудің модификациялары	7.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды анықтау; 7.3.5.2 диалог барысында оқу мақсатына қол жеткізу
2. Командалық спорттық ойындар арқылы өзара әрекеттесу	Ойын техникасын жақсарту	7.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын жетілдіру; 7.1.1.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін кинестетикалық және көру талдағыштарын пайдалану; 7.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.3.2 іс-әрекет жоспары мен алгоритмін құрастыру; 7.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсету; 7.2.4.2 релаксация техникаларын әртүрлі жағдайларда қолдану
	Спорттық ойындардағы тактика және тактикалық әрекеттер	7.1.2.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындауда қимыл комбинациялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.2.2 алдын ала, кезекті және қорытынды өзін-өзі бақылауды орындау; 7.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды жасап шығара алу және бағалай алу
	Көшбасшылық дағдылар және командадағы жұмыс дағдылары	7.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын талқылай алу және көрсете алу; 7.2.2.2 мәдениетті тілмен қарым-қатынас жасау ережелерін білу және орындау; 7.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін жетілдіру; 7.2.1.2 паравербальды тәсілдерді пайдалана отырып нақтылауға, түсінуге бағытталған сұрақтар қою
2 - тоқсан		
3. Гимнастика	Қауіпсіздік	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене

арқылы когнитивті дағдылары және денесін басқару дағдылары	техникасы. Саптық жаттығуларды үйрену	жаттығуларының әртүрлі контекстіндегі ықтимал қауіп-қатерді анықтау; 7.3.4.2 өз пікірін айтуда пәндік терминдерді сәйкесінше пайдалану
	Акробатикалық элементтер кешендері	7.3.2.1 дене жаттығуларының алдында жалпы ширату өткізу және ағзаны қалпына келтіру техникасының компоненттерін көрсету; 7.1.2.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындауда қимыл комбинациялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.2.2 алдын ала, кезекті және қорытынды өзін-өзі бақылауды орындау
	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығулардың түрлері	7.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды жасап шығара алу және бағалай алу; 7.1.5.2 әрекеттің жоспары мен ретін құру; 7.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін жақсарту алу; 7.1.4.2 өз әрекетін реттеу үшін сөйлеу тілін пайдалану
	Көріністі құрастыру процесі және топта бағалау	7.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын талқылай алу және көрсете алу; 7.2.2.2 мәдениетті тілмен қарым-қатынас жасау ережелерін білу және орындау; 7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін пайдалану және баламалы шешімдер ұсыну
4. Ұлттық және зияткерлік ойындар	Қазақтың ұлттық ойындары	7.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты талқылау және бейімдеу 7.2.7.2 вербальды және бейвербальды деңгейде қарсыласына құрметпен қарайтындығын білдіру; 7.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын талқылап, көрсете алу; 7.2.3.2 талқылау кезінде диалогқа белсенді қатысу; 7.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды анықтау; 7.3.5.2 диалог барысында оқу мақсатына қол жеткізу
	Зияткерлік ойындар	7.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін қолдану; 7.2.6.2 өзінің сөйлеу әдебін дұрыс бағалау; 7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін пайдалану және баламалы шешімдер ұсыну
3 - тоқсан		
5. Шаңғы/кросс/ коньки	Қауіпсіздік техникасы. Сәйкес әрекеттерге	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының әртүрлі контекстіндегі ықтимал қауіп-қатерді анықтау;

дайындығы	арналған ширату және қалпына келтіру техникалары	7.3.4.2 өз пікірін айтуда пәндік терминдерді сәйкесінше пайдалану; 7.3.2.1 дене жаттығуларының алдында жалпы ширату өткізу және ағзаны қалпына келтіру техникасының компоненттерін көрсету
	Күш пен шыдамдылықты жақсартуға арналған қимыл әрекеттері	7.3.1.1 салауатты өмір салтының әсерін өз денсаулығына қатысты түсіну және түсіндіру; 7.3.1.2 жоспар бойынша ой-пікір мәтінін құрастыру; 7.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін жақсарту алу; 7.1.4.2 өз әрекетін реттеу үшін сөйлеу тілін пайдалану
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы-спецификалық жаттығулар	7.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.3.2 іс-әрекет жоспары мен алгоритмін құрастыру; 7.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындауда ағзаның дене дайындығына қойылатын талаптарды және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы белгілер бойынша түсіну; 7.3.3.2 оқу тапсырмасын орындау сапасына өзіндік дұрыс баға беру
6 бөлім. Шытырман және команда-түзуші ойындар	Ойындағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының әртүрлі контекстіндегі ықтимал қауіп-қатерді анықтау; 7.3.4.2 өз пікірін айтуда пәндік терминдерді сәйкесінше пайдалану; 7.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын талқылай алу және көрсете алу; 7.2.2.2 мәдениетті тілмен қарым-қатынас жасау ережелерін білу және орындау
	Ойын арқылы мәселені шешу дағдыларын жетілдіру	7.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді қолдану; 7.2.8.2 бағытталған өзара және өзін-өзі бақылауды жүзеге асыру; 7.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін жақсарту алу; 7.1.4.2 өз әрекетін реттеу үшін сөйлеу тілін пайдалану
	Балама ойын жағдаяттарын құрастыру	7.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын талқылап, көрсете алу; 7.2.3.2 талқылау кезінде диалогқа белсенді қатысу; 7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін пайдалану және баламалы шешімдер ұсыну
	Топтарда шытырман-ойын	7.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін

	құрастыру	жетілдіру; 7.2.1.2 паравербальды тәсілдерді пайдалана отырып нақтылауға, түсінуге бағытталған сұрақтар қою; 7.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін қолдану; 7.2.6.2 өзінің сөйлеу әдебін дұрыс бағалау
4 - тоқсан		
7. Шабуыл-ойындардағы дағдыларды дамыту	Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдаяттарында допты игеруді орындау техникасы	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының әртүрлі контекстіндегі ықтимал қауіп-қатерді анықтау; 7.3.4.2 өз пікірін айтуда пәндік терминдерді сәйкесінше пайдалану; 7.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын жетілдіру; 7.1.1.2 оларды орындау сапасын бақылау үшін кинестетикалық және көру талдағыштарын пайдалану
	Кеңістікті бағдарлау және допты беру дағдыларын дамыту	7.1.2.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындауда қимыл комбинациялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.2.2 алдын ала, кезекті және қорытынды өзін-өзі бақылауды орындау; 7.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсету; 7.2.4.2 релаксация техникаларын әртүрлі жағдайларда қолдану
	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық	7.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды жасап шығара алу және бағалай алу
	Өзінің шабуыл-ойындарын құрыстыру және өткізу	7.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді қолдану; 7.2.8.2 бағытталған өзара және өзін-өзі бақылауды жүзеге асыру; 7.1.6.1 әртүрлі қозғалыс белсенділігін орындауда тәжірибе өткізу кезіндегі қауіпті білу және алдын алу
	8. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салты.	Сауықтыратын жүгіріс
	Белгілерге лезде жауап беруді талап ететін ойындар	7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін пайдалану және баламалы шешімдер ұсыну
	Ширату және қалпына келу шаралары	7.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындауда ағзаның дене дайындығына қойылатын талаптарды және олардың

		ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы белгілер бойынша түсіну; 7.3.3.2 оқу тапсырмасын орындау сапасына өзіндік дұрыс баға беру
	Спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезінде қимылдарды жетілдіру	7.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.3.2 іс-әрекет жоспары мен алгоритмін құрастыру
	Қимыл-қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	7.3.1.1 салауатты өмір салтының әсерін өз денсаулығына қатысты түсіну және түсіндіру; 7.3.1.2 жоспар бойынша ой-пікір мәтінін құрастыру

4) 8 – сынып:  
4-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1 бөлім. Денсаулық және фитнес жеңіл атлетикалық әрекет арқылы	Қауіпсіздік техникасы. Төменгі сөре және сөре екпіні	8.3.4.1 қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерін түсіну; 8.3.4.2 үлгі бойынша қисынды ақпаратты пайымдау құрастыру
	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту	8.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын қолдану және көрсету; 8.2.3.2 тыныс техникаларын эмоциялық кернеуді жою үшін қолдану; 8.3.2.1 ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешенін құрастырып және көрсете отырып, олардың маңыздылығын ұғыну
	Секіргіштікті дамытуға бағытталған іс-әрекет	8.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда қимыл комбинациялары мен олардың ретін түсіндіру және көрсету; 8.1.2.2 өзін-өзі бақылаудың барлық түрін орындау
	Лақтыру және тастау кезінде бұлшық ет күші мен төзімділігін дамыту	8.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын көрсете алу; 8.1.1.2 өткізілген жұмыстың орындалуына есеп беру және өзіне-өзі шын баға беру; 8.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білімі мен дағдыларын көрсету
2. Ойын	Ойын	8.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық

арқылы мәселені шешу дағдылары	жағдаяттарында амалдарды іске асыру	қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын көрсете алу; 8.1.1.2 өткізілген жұмыстың орындалуына есеп беру және өзіне-өзі шын баға беру; 8.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсету; 8.1.3.2 жолдасының сұрауы бойынша мақсатты көмек көрсету; 8.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалану және талқылай алу; 8.2.4.2 эмоциялық кернеуді жоюға арналған релаксация техникаларын білу және қолдану
	Ойын функциясы.	8.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда қимыл комбинациялары мен олардың ретін түсіндіру және көрсету; 8.1.2.2 өзін-өзі бақылаудың барлық түрін орындау
	Жарысу ойын әрекетін ұйымдастыру	8.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды анықтау және бағалау; 8.1.5.2 оқу міндетін орындау кезінде сыныптастарымен бірлесе отырып, тиімді жұмыс істеу; 8.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын көрсету және қолдану; 8.2.2.2 топтағы нәтижелі қарым-қатынас дағдыларын меңгеру; 8.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін көрсету; 8.2.1.2 орындап жатқан әрекеттеріне ауызша түсініктеме беру
2 - тоқсан		
3 бөлім. Гимнастика элементтері және оның түрлері	Қауіпсіздік техникасы. Орнында және қозғалыста орындалатын саптық амалдар	8.3.4.1 қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерін түсіну; 8.3.4.2 үлгі бойынша қисынды ақпаратты пайымдау құрастыру
	Акробатикалық жаттығуларды біріктіру: секіру және теңгеру	8.3.2.1 ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешенін құрастырып және көрсете отырып, олардың маңыздылығын ұғыну; 8.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда қимыл комбинациялары мен олардың ретін түсіндіру және көрсету; 8.1.2.2 өзін-өзі бақылаудың барлық түрін орындау
	Гимнастикалық	8.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында

	құрал-жабдықтардағы комбинациялар	тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды анықтау және бағалау; 8.1.5.2 оқу міндетін орындау кезінде сыныптастарымен бірлесе отырып, тиімді жұмыс істеу; 8.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін салғастыру; 8.1.4.2 әрекеттің жоспары мен ретін құру
	Бірғақты гимнастика еркін жаттығуларының кешені	8.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын көрсету және қолдану; 8.2.2.2 топтағы нәтижелі қарым-қатынас дағдыларын меңгеру; 8.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білімі мен дағдыларын көрсету
4. Қазақтың халық дәстүрлеріне сүйенетін ойындар	Қозғалмалы ойындар	8.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты бағалау; 8.2.7.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, баға беру пайымдарын құрастыру; 8.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын қолдану және көрсету; 8.2.3.2 тыныс техникаларын эмоциялық кернеуді жою үшін қолдану; 8.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білімі мен дағдыларын көрсету
	Қазақтың халық ойындары	8.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін салыстыру; 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыру және баламалы шешімдер ұсыну; 8.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау, оны бақылау және бағалау
3 тоқсан		
5. Шаңғы/кросс/ коньки дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Дене қасиеттерін дамытуға бағытталған ширату және қалпына келтіру техникалары	8.3.4.1 қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерін түсіну; 8.3.4.2 үлгі бойынша қисынды ақпаратты пайымдау құрастыру; 8.3.2.1 ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешенін құрастырып және көрсете отырып, олардың маңыздылығын ұғыну
	Арнайы жаттығулар техникасы дағдыларын бекіту	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз мысалымен көрсету; 8.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін салғастыру; 8.1.4.2 әрекеттің жоспары мен ретін құру
	Әртүрлі	8.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды

	кедергілерден өте отырып жүгіру	орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсету
6 бөлім. Командалық ойындар белсенді іс-әрекет түрі ретінде	Командалық ойындардағы көшбасшылық дағдылар	8.1.3.2 жолдасының сұрауы бойынша мақсатты көмек көрсету; 8.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі ағзаның энергетикалық жүйесінің қызметін түсіндіру; 8.3.3.2 үлгі бойынша монолог-пайымдау құру; 8.3.4.1 қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерін түсіну; 8.3.4.2 үлгі бойынша қисынды ақпаратты пайымдау құрастыру; 8.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын көрсету және қолдану; 8.2.2.2 топтағы нәтижелі қарым-қатынас дағдыларын меңгеру
	Қимыл үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар	8.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдер мен олардың айырмашылықтарын көрсету және салыстыру; 8.2.8.2 сөз сөйлеуді жоспарлау, оны үлгіге сәйкес өзгерту; 8.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін салғастыру; 8.1.4.2 әрекеттің жоспары мен ретін құру
	Логикалық ойлауды дамытатын ойындар	8.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын қолдану және көрсету; 8.2.3.2 тыныс техникаларын эмоциялық кернеуді жою үшін қолдану; 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыру және баламалы шешімдер ұсыну; 8.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау, оны бақылау және бағалау
	Зеректікті, зейінділікті және тапқырлықты дамытатын ойындар	8.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін көрсету; 8.2.1.2 орындап жатқан әрекеттеріне ауызша түсініктеме беру; 8.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін салыстыру
4 - тоқсан		
7. Командалық ойындардағы негізгі дағдылар	Қауіпсіздік техникасы. Ойын техникасы	8.3.4.1 қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерін түсіну; 8.3.4.2 үлгі бойынша қисынды ақпаратты пайымдау құрастыру; 8.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және

		ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын көрсете алу; 8.1.1.2 өткізілген жұмыстың орындалуына есеп беру және өзіне-өзі шын баға беру
	Ойын тактикасы	8.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда қимыл комбинациялары мен олардың ретін түсіндіру және көрсету; 8.1.2.2 өзін-өзі бақылаудың барлық түрін орындау; 8.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалану және талқылай алу; 8.2.4.2 эмоциялық кернеуді жоюға арналған релаксация техникаларын білу және қолдану
	Ойындағы шығармашылық белсенділік	8.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды анықтау және бағалау; 8.1.5.2 оқу міндетін орындау кезінде сыныптастарымен бірлесе отырып, тиімді жұмыс істеу; 8.2.8.1 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдер мен олардың айырмашылықтарын көрсету және салыстыру; 8.2.8.2 сөз сөйлеуді жоспарлау, оны үлгіге сәйкес өзгерту; 8.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын жақсарту алу
8. Жеңіл атлетика дағдылары арқылы денсаулықты нығайту	Ойлы-қырлы жермен жүгіру	8.3.4.1 қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерін түсіну; 8.3.4.2 үлгі бойынша қисынды ақпаратты пайымдау құрастыру
	Шыдамдылықты дамытуға бағытталған әрекет	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыру және баламалы шешімдер ұсыну; 8.2.5.2 өз іс-әрекетін ауызша жоспарлау, оны бақылау және бағалау
	Секіру кезеңдерін қолдану	8.3.3.1 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі ағзаның энергетикалық жүйесінің қызметін түсіндіру; 8.3.3.2 үлгі бойынша монолог-пайымдау құру
	Лақтыру мен тастау түріндегі фитнес компоненттері	8.1.3.1 спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсету; 8.1.3.2 жолдасының сұрауы бойынша мақсатты көмек көрсету; 8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз мысалымен көрсету

5) 9 – сынып:  
5-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1. Жүгіру, секіру және лақтыру техникаларын жетілдіру	Қауіпсіздік техникасы. Спринтерлік жүгіруді жетілдіру	9.3.4.1 денсаулық пен қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау; 9.3.4.2 іс-әрекет сапасы жайлы оң баға беретін ауызша пікір білдіруді құрастыру
	Жүгірудегі шыдамдылық дағдыларын жақсарту	9.3.3.1 энергетикалық жүйесінің қызметін және оның әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулармен байланысын түсіндіру және сипаттау; 9.3.3.2 өзінің және өзгелердің сөйлеу тілінің қызметін критерийлер бойынша бағалау; 9.3.2.1 нақты дене жаттығулары үшін ширатулар құрастыру, түсіндіру және ағзаны қалпына келтірудің тиімділігін бағалау; 9.3.2.2 топтағы жұмыс кезіндегі қарым-қатынас міндеттерін тиімді шешу
	Секірудің әртүрлі модификациялары	9.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті техникалық деңгейде қимыл комбинациялары мен олардың ретін қолдану; 9.1.2.2 оқу тапсырмасын орындауына өзіне-өзі баға беру
	Лақтыру мен тастау дағдыларын жетілдіруге арналған жаттығулар кешендерін құрастыру	9.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын салғастыру; 9.1.1.2 орындау кезінде өзара көмек көрсету
2. Командалық спорттық ойындар арқылы өзара әрекеттесу	Ойын техникасы	9.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын салғастыру; 9.1.1.2 орындау кезінде өзара көмек көрсету; 9.1.3.1 мұғалімнің бағыттаушы көмегімен спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру; 9.1.3.2 орындау барысында көмекке жүгіну; 9.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді салғастыру; 9.2.4.2 эмоциялық кернеуді жоюға арналған релаксация техникаларын білу және орындау;
	Спорттық	9.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті

	ойындардағы тактика және тактикалық әрекеттер	техникалық деңгейде қимыл комбинациялары мен олардың ретін қолдану; 9.1.2.2 оқу тапсырмасын орындауына өзіне-өзі баға беру; 9.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін бағалау; 9.2.1.2 осы білімнің қажеттігі туралы байланыстырып айтатын бағалау пікірін құрастыру
2 - тоқсан		
3. Гимнастика арқылы денесін басқару дағдылары	Қауіпсіздік техникасы. Топтағы саптық жаттығулар	9.3.4.1 денсаулық пен қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау; 9.3.4.2 іс-әрекет сапасы жайлы оң баға беретін ауызша пікір білдіруді құрастыру
	Акробатикалық элементтер комбинациясын құрастыру	9.3.2.1 нақты дене жаттығулары үшін ширатулар құрастыру, түсіндіру және ағзаны қалпына келтірудің тиімділігін бағалау; 9.3.2.2 топтағы жұмыс кезіндегі қарым-қатынас міндеттерін тиімді шешу; 9.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті техникалық деңгейде қимыл комбинациялары мен олардың ретін қолдану; 9.1.2.2 оқу тапсырмасын орындауына өзіне-өзі баға беру
	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығулар ретін құру	9.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды құру, талдау; 9.1.5.2 топта нәтижелі қарым-қатынасты жүзеге асыру; 9.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау
4. Қазақстан халықтарының ойындары	Халықаралық ойындар	9.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты сақтау; 9.2.7.2 өз көзқарасын сендіре дәйектеу; 9.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын бағалау; 9.2.3.2 тыныс техникаларын эмоциялық кернеуді жою үшін қолданудың тиімділігін бағалау; 9.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды бағалау
	Зияткерлік ойындар	9.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін бағалау және талдау; 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдау; 9.2.5.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, баға беру пайымдарын қолдану

3 тоқсан		
5. Шаңғы/кросс/ коньки дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Ширату және қалпына келу техникасы кешендерін құрастыру	9.3.4.1 денсаулық пен қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау; 9.3.4.2 іс-әрекет сапасы жайлы оң баға беретін ауызша пікір білдіруді құрастыру; 9.3.2.1 нақты дене жаттығулары үшін ширатулар құрастыру, түсіндіру және ағзаны қалпына келтірудің тиімділігін бағалау; 9.3.2.2 топтағы жұмыс кезіндегі қарым-қатынас міндеттерін тиімді шешу
	Күш пен төзімділікті жақсартуға арналған жаттығулар кешені	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз мысалымен салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз мысалымен дәлелдеу; 9.3.1.2 тиімді қарым-қатынас үшін вербальды және бейвербальды тәсілдерді сай таңдау; 9.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы-спецификалық жаттығуларды жетілдіру	9.1.3.1 мұғалімнің бағыттаушы көмегімен спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру; 9.1.3.2 орындау барысында көмекке жүгіну; 9.3.3.1 энергетикалық жүйесінің қызметін және оның әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулармен байланысын түсіндіру және сипаттау; 9.3.3.2 өзінің және өзгелердің сөйлеу тілінің қызметін критерийлер бойынша бағалау
6. Команда-түзуші ойындар	Ойындағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық.	9.3.4.1 денсаулық пен қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау; 9.3.4.2 іс-әрекет сапасы жайлы оң баға беретін ауызша пікір білдіруді құрастыру; 9.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын бағалау
	Спорттық ойындарда мәселені шешу дағдыларын жетілдіру	9.2.8.1 қимыл-қозғалыс контекстімен байланысты әртүрлі рөлдерді бағалау; 9.2.8.2 өзінің сөз сөйлегенін талдау, оны үлгіге сәйкес өзгерту; 9.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау
	Ойын комбинацияларын құрастыру	9.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын бағалау; 9.2.3.2 тыныс техникаларын эмоциялық кернеуді жою үшін қолданудың тиімділігін бағалау; 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдау; 9.2.5.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, баға

		беру пайымдарын қолдану
4 - тоқсан		
7. Командалық іс-әрекеттегі әлеуметтік дағдылар және міндеттердің шешілуі	Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдаяттарында допты игеру техникасы	9.3.4.1 денсаулық пен қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау; 9.3.4.2 іс-әрекет сапасы жайлы оң баға беретін ауызша пікір білдіруді құрастыру; 9.1.1.1 кең диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын салғастыру; 9.1.1.2 орындау кезінде өзара көмек көрсету
	Ойын кеңістігін бағдарлау дағдыларын жетілдіру	9.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті техникалық деңгейде қимыл комбинациялары мен олардың ретін қолдану; 9.1.2.2 оқу тапсырмасын орындауына өзіне-өзі баға беру; 9.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді салғастыру; 9.2.4.2 эмоциялық кернеуді жоюға арналған релаксация техникаларын білу және орындау
	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер	9.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды құру, талдау; 9.1.5.2 топта нәтижелі қарым-қатынасты жүзеге асыру
8. Денсаулық және фитнес қозғалыс белсенділігі арқылы	Бұлшық еттердің әртүрлі топтары үшін ширату және қалпына келу кешенін жасау	9.3.3.1 энергетикалық жүйесінің қызметін және оның әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулармен байланысын түсіндіру және сипаттау; 9.3.3.2 өзінің және өзгелердің сөйлеу тілінің қызметін критерийлер бойынша бағалау; 9.1.6.1 мұғалімнің эмоционалдық көмегімен қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын бағалау; 9.1.6.2 өзінің және айналасындағы адамдардың сөйлеу жосығын дұрыс бағалау
	Стайерлік жүгіру дағдыларын дамыту	9.1.3.1 мұғалімнің бағыттаушы көмегімен спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру; 9.1.3.2 орындау барысында көмекке жүгіну
	Секіру және лақтыру дағдыларын дамыту	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдау; 9.2.5.2 пәндік лексиканы пайдалана отырып, баға беру пайымдарын қолдану; 9.3.4.1 денсаулық пен қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау; 9.3.4.2 іс-әрекет сапасы жайлы оң баға беретін

		ауызша пікір білдіруді құрастыру
	Қозғалыс қабілеттері арқылы денсаулықты нығайту	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз мысалымен салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз мысалымен дәлелдеу; 9.3.1.2 тиімді қарым-қатынас үшін вербальды және бейвербальды тәсілдерді сай таңдау

6) 10 – сынып:  
6-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1. Жүгіру, секіру және лақтыру техникаларын жетілдіру	Қауіпсіздік техникасы	10.3.4.1 денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерінің күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау
	Жүгірудегі шыдамдылық дағдыларын жақсарту	10.3.3.1 энергетикалық жүйе қызметі мен әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар арасындағы байланысты тексеру; 10.3.3.2 мәтін-пайымдауға сүйене отырып, өз ұстанымын сенімді түрде дәлелдеу; 10.3.2.1 өздігінен нақты дене жаттығулары үшін ширатулар өткізу, ағзаны қалпына келтірудің тиімділігін бағалау
	Секірудің әртүрлі модификациялары	10.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті техникалық деңгейде қимыл комбинациялары мен олардың ретін таңдауды негіздеу және қолдану
	Лақтыру мен тастау дағдыларын жетілдіру	10.1.1.1 үлкен диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларының тиімділігін бағалау; 10.1.1.2 өткізілген жұмыстың сапасы туралы айтатын бағалау пікірін құрастыру
	Жүгіру эстафетасын құрастыру және өткізу	10.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды шығармашылық деңгейде насихаттау; 10.3.5.2 іс-әрекет мақсаты мен міндеттерін қалайтын нәтиже түрінде тұжырымдау
2. Командалық спорттық ойындарды арқылы өзара әрекеттесу	Жарысатын ойын әрекетін ұйымдастыру	10.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды салыстыру және салғастыру; 10.1.5.2 пәндік лексиканы қолдана отырып баға беру пайымын құру
		10.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын өз бетімен жасаған критерийлер бойынша бағалау; 10.2.2.2 тақырып бойынша монолог-пайымдау құру;

		10.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімінің өмірлік қажеттілігін дәйектеу; 10.2.1.2 өзінің сөз сөйлеуін жоспарлау, содан соң талдау, мақсатқа сәйкес түзету
	Спорттық ойындардағы тактика және тактикалық әрекеттер	10.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды салыстыру және салғастыру; 10.1.5.2 пәндік лексиканы қолдана отырып баға беру пайымын құру
	Көшбасшылық дағдылар және командада жұмыс істеу дағдылары	10.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын өз бетімен жасаған критерийлер бойынша бағалау; 10.2.2.2 тақырып бойынша монолог-пайымдау құру; 10.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімінің өмірлік қажеттілігін дәйектеу; 10.2.1.2 өзінің сөз сөйлеуін жоспарлау, содан соң талдау, мақсатқа сәйкес түзету
2 - тоқсан		
3. Гимнастика арқылы денесін басқару дағдыларын жетілдіру	Қауіпсіздік техникасы. Топтағы саптық жаттығулар.	10.3.4.1 денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерінің күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау
	Акробатикалық элементтер комбинациялары.	10.3.2.1 өздігінен нақты дене жаттығулары үшін ширатулар өткізу, ағзаны қалпына келтірудің тиімділігін бағалау; 10.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті техникалық деңгейде қимыл комбинациялары мен олардың ретін таңдауды негіздеу және қолдану
	Көріністі құрастыру процесі және топта бағалау	10.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын өз бетімен жасаған критерийлер бойынша бағалау; 10.2.2.2 тақырып бойынша монолог-пайымдау құру; 10.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларының тиімділігін саралау; 10.2.3.2 эмоциялық кернеуді жою үшін өзін-өзі сендіру формулаларын және тыныс техникаларын қолдану
4. Қазақстан халықтарының ойындары	Халықаралық ойындар	10.2.7.1 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлықты талдау; 10.2.7.2 синтондық қарым-қатынастың базалық дағдыларын көрсету; 10.2.3.1 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларының тиімділігін саралау; 10.2.3.2 эмоциялық кернеуді жою үшін өзін-өзі сендіру формулаларын және тыныс техникаларын

		<p>колдану;</p> <p>10.3.5.1 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды шығармашылық деңгейде насихаттау;</p> <p>10.3.5.2 іс-әрекет мақсаты мен міндеттерін қалайтын нәтиже түрінде тұжырымдау</p>
	Зияткерлік ойындар	<p>10.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білетінін ойын барысында көрсету;</p> <p>10.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау мен талдау және баламалы шешімдер ұсыну</p>
<b>3 тоқсан</b>		
5. Шаңғы/кросс/ коньки дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Ширату және қалпына келу техникасы кешендері	<p>10.3.4.1 денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерінің күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау;</p> <p>10.3.2.1 өздігінен нақты дене жаттығулары үшін ширатулар өткізу, ағзаны қалпына келтірудің тиімділігін бағалау</p>
	Күш пен төзімділікті жақсартуға арналған жаттығулар кешендері	<p>10.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін әртүрлі әдістермен белсенді насихаттау;</p> <p>10.3.1.2 презентация түрінде жұрт алдында сөз сөйлеуді даярлау және ұсыну;</p> <p>10.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін өз бетімен жасаған критерийлер бойынша бағалау;</p> <p>10.1.4.2 әдеби тіл ережелеріне сәйкес, сөйлеу тілінің сан алуан түрлері мен нақышын пайдалана отырып өз пікірін білдіру</p>
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы-спецификалық жаттығуларды жетілдіру	<p>10.1.3.1 өздігімен спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру;</p> <p>10.3.3.1 энергетикалық жүйе қызметі мен әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар арасындағы байланысты тексеру;</p> <p>10.3.3.2 мәтін-пайымдауға сүйене отырып, өз ұстанымын сенімді түрде дәлелдеу</p>
6. Команда-түзуші ойындар	Ойындағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық	<p>10.3.4.1 денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерінің күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау;</p> <p>10.2.2.1 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын өз бетімен жасаған критерийлер бойынша бағалау;</p> <p>10.2.2.2 тақырып бойынша монолог-пайымдау құру</p>
	Спорттық ойындарда мәселені шешу дағдыларын жетілдіру	<p>10.2.8.1 қимыл-қозғалыс контекстімен байланысты әртүрлі рөлдерді бейімдеу;</p> <p>10.1.4.1 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін өз бетімен жасаған критерийлер бойынша бағалау;</p>

		10.1.4.2 әдеби тіл ережелеріне сәйкес, сөйлеу тілінің сан алуан түрлері мен нақышын пайдалана отырып өз пікірін білдіру
	Баламалы ойын құрастыру	10.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімінің өмірлік қажеттілігін дәйектеу; 10.2.1.2 өзінің сөз сөйлеуін жоспарлау, содан соң талдау, мақсатқа сәйкес түзету; 10.2.6.1 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білетінін ойын барысында көрсету
4 - тоқсан		
7. Командалық іс-әрекеттегі әлеуметтік дағдылар және міндеттердің шешілуі	Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдаяттарында допты игеру техникасы	10.3.4.1 денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту тәсілдерінің күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау; 10.1.1.1 үлкен диапазондағы спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерде дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларының тиімділігін бағалау; 10.1.1.2 өткізілген жұмыстың сапасы туралы айтатын бағалау пікірін құрастыру
	Ойын кеңістігін бағдарлау дағдыларын жетілдіру	10.1.2.1 кең диапазондағы жаттығуларда жеткілікті техникалық деңгейде қимыл комбинациялары мен олардың ретін таңдауды негіздеу және қолдану; 10.2.4.1 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау; 10.2.4.2 эмоциялық кернеуді жою үшін өздігінен жаттығулар кешенін құру
	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер	10.1.5.1 кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды салыстыру және салғастыру; 10.1.5.2 пәндік лексиканы қолдана отырып баға беру пайымын құру
	Топта қызықты ойындар құрастыру	10.2.8.1 қимыл-қозғалыс контекстімен байланысты әртүрлі рөлдерді бейімдеу; 10.1.6.1 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын өздігінен бағалау
8. Денсаулық және фитнес қозғалыс белсенділігі арқылы	Бұлшық еттердің әртүрлі топтарына арналған ширату және қалпына келу кешені	10.3.3.1 энергетикалық жүйе қызметі мен әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар арасындағы байланысты тексеру; 10.3.3.2 мәтін-пайымдауға сүйене отырып, өз ұстанымын сенімді түрде дәлелдеу
	Жүгіру дағдыларын жетілдіру	10.1.3.1 өздігімен спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру
	Секіру және лақтыру дағдыларын жетілдіру	10.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау мен талдау және баламалы шешімдер ұсыну; 10.3.4.1 денсаулыққа төнуі ықтимал қауіпті азайту

		тәсілдерінің күрделі сұрақтарын түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау
	Қозғалыс қабілеттері арқылы денсаулықты нығайту	10.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін әртүрлі әдістермен белсенді насихаттау; 10.3.1.2 презентация түрінде жұрт алдында сөз сөйлеуді даярлау және ұсыну