

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2018 жылғы 20 қыркүйектегі
№ 469 бұйрығына 56 - қосымша

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2013 жылғы 3 сәуірдегі
№ 115 бұйрығына 496 - қосымша

Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған 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. Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған 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. Бағдарламаның мақсаты тірек-қозғалыс аппараты бұзылған (бұдан әрі -ТҚАБ) білім алушылардың жасқа сай және жеке дара қимыл-қозғалыс ерекшеліктерін ескере отырып, дене және психикалық денсаулығын күшейтуге деген талпынысын арттыру.

3. Бағдарламаның жалпы білім беру міндеттері қимыл біліктері мен жалпы қозғалыс мәдениетінің дағдыларын қалыптастыру үшін дұрыс негіз құруды көздейді.

4. Бағдарламаның түзету міндеттері:

1) жүру, дене сымбаты бұзылыстарын, аяқ-қолдың дұрыс емес қимылдарын түзету, тепе-теңдікті қалыптастыру;

2) қол қызметі мен заттық-манипуляциялық қызметті, көру-моторлық үйлесімділікті дамыту;

3) дұрыс емес дене қалпы мен кейпін тежеу және жеңу;

4) тұрақтандыру, қозғалыс аясындағы екіншілік бұзылыстарды түзету, олардың үдеу ықтималдығының алдын алу;

5) денсаулықты нығайту және жұмыс қабілетін арттыру;

б) психомоторика бұзылыстарын түзету және компенсациялау (жабық кеңістіктен, биіктіктен қорқуды, қимыл үйлесімділігінің бұзылысын, өзін-өзі асыра немесе кеміте бағалауды жеңу).

2 - тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. ТҚАБ бар білім алушылардың категориясына байланысты, олардың бейімделген дене тәрбиесі:

1) нозология бойынша; жасы бойынша, бұзылыстың ауырлық дәрежесі мен құрылымы;

2) оның пайда болу мерзімі бойынша (туылғанда, өмір сүру барысында);

3) аурудың себептері мен ағымының сипаты бойынша, медициналық болжамы, ілеспелі дерттердің және екіншілік бұзылыстардың болуы;

4) сақталған қызметтердің жағдайы бойынша ерекшеліктерге ие болады.

6. Тірек-қозғалыс аппараты қызметінің бұзылыстары туа біткен, сондай-ақ жүре пайда болған сипатта болуы ықтимал. Тірек-қозғалыс аппараты патологиясының келесі түрлері байқалады:

1) жүйке жүйесінің аурулары (балалардың церебралдық салы (бұдан әрі - БЦС), полиомиелит);

2) тірек-қозғалыс аппаратының туа біткен патологиясы (туа біткен жамбас буынының шығуы, қисық мойын, табан деформациялары, омыртқа жотасының даму ақаулары, аяқ-қолдың жетілмегендігі мен даму кемістіктері, қол саусақтарының даму ақаулары);

3) тірек-қозғалыс аппаратының жүре пайда болған аурулары мен зақымданулары (жұлынның, мидың және аяқ-қолдың жарақаттық зақымдары, полиартрит, қаңқа дерттері (туберкулез, сүйек өспелері, остеомиелит), қаңқаның жүйелік аурулары (хондродистрофия, рахит).

7. Тірек-қозғалыс аппаратының туа біткен және ерте жаста жүре пайда болған аурулары мен зақымдануларының алуан түрлілігіне қарамастан, мұндай білім алушылардың басым бөлігінде ұқсас жағдайлар байқалады, клиникалық көрінісінде қимыл-қозғалыс ақаулары басты орын алады (қимыл-қозғалыс қызметінің қалыптасуының тежелуі, жетілмеуі, бұзылуы немесе жоғалуы).

8. Арнайы жаттығулар мен ойындар білім алушыларға дене және психикалық даму кемістіктерінің орнын толтыруға, қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамытуға, олардың дене және психоэмоционалдық күйін жақсартуға көмектеседі.

9. ТҚАБ білім алушыларға сабақ беру мен оқытудың келесі стратегиялары пайдаланылады:

1) әр білім алушының пікірін тыңдау және бар білімі, білігі және дағдыларын дамыту мақсатымен олардың маңызды екендігін мойындау;

2) мұқият іріктеп алынған тапсырмалар мен әрекет түрлерінің көмегімен ынталандыра және дамыта оқыту;

3) мәселелерді модельдеу және оларды білім алушыларға түсінікті болатын жолмен шешу стратегиясының мысалдары;

4) ізденушілік тәлімдемеге және білім алушылардың зерттеулеріне негізделген белсенді оқытуды көтермелеу;

5) білім алушылардың сыни ойлау дағдыларын дамыту.

10. Бағдарламаны құрудың дифференцияланған тұғыры:

1) білім беру мазмұнын меңгеру мүмкіндіктерінің бірдей еместігі түрінде көрініс табатын білім алушылардың ерекше білім беру қажеттіліктері ескеріледі. Бұл білім алушылардың типологиялық және жеке дара ерекшеліктерін ескере отырып, бағдарламаның әртүрлі нұсқаларын, соның ішінде жеке оқу жоспары негізінде жасауды қарастырады;

2) пәнге оқытудың арнайы құрастырылған құралдары мен іс-әрекетті дифференциялау тәсілдері көмегімен білім алатын әртүрлі топтардың оқу ісін ұйымдастыруды қамтиды. Дифференцияланған жұмысты ұйымдастырудың шарты күрделілігі бойынша, танымдық қызығушылығы бойынша, мұғалім тарапынан көрсетілетін көмектің өзгешелігі бойынша ажыратылатын дифференцияланған тапсырмаларды қолдану болып табылады.

11. Жобалық тәсілдеме: жобалық іс-әрекет алгоритмі толығымен сақталады. Бөлімнің мазмұнымен таныстыру шеңберінде ұжымдық/топтық жоба дайындау іс-әрекетін ұйымдастыру қарастырылады. Жобалық жұмыстар сабақтағы сағаттармен шектелмейді, сабақтан тыс қызметпен интеграциялау да қарастырылады.

12. Ақпараттық-коммуникациялық технологияларды (бұдан әрі - АКТ) пайдалану:

1) АКТ пайдаланудағы құзіреттілік базалық АКТ-дағдылар негізінде құрылады және технологияларды жұмыс, демалыс және коммуникация үшін дұрыс және шығармашылық түрде қолдануды қамтиды;

2) білім алушылар АКТ бойынша дағдыларын білім алу барысында ақпаратты тауып, құрастырып және онымен жұмыс істей отырып, бірлесе жұмыс істегенде ақпаратпен және идеялармен бөлісе отырып, өз жұмысын бағалап және содан соң оны жетілдіре отырып, жабдықтар мен қосымшалардың кең спектрін пайдалана отырып дамытады.

13. Қажет болған жағдайда сынып топтарға бөлінеді, өйткені бір сыныпта ауыр қозғалыс бұзылысы бар білім алушылар да, өз бетімен жүре алатын (соның ішінде әртүрлі тіреулер көмегімен) білім алушылар да бола алады.

14. Педагогтар педагогикалық тәсілдемелерді білім алушылар ағзасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне (пісіп жетілуіне) сәйкес, дерттің ауырлығы мен сипатына байланысты бақылап, өзгертіп отырады.

15. Қимыл жаттығуларын дифференцияланған тәсілдемемен тағайындау мақсатымен арнайы медициналық топқа жатқызылған білім алушыларды аурудың түріне қарай бөлу қарастырылады; мектеп дәрігерінің рұқсатымен дене жаттығуларынан уақытша босатуға болады.

16. ТҚАБ бар білім алушылар үш топқа бөлінеді:

1) ауыр бұзылыстары бар білім алушылар – бұл топтағы білім алушыларда заттарды қармау және қапсыра ұстау, жүру дағдысы қалыптаспаған (немесе ортопедиялық құрылғылар арқылы жүреді), өзіне-өзі күтім жасау дағдылары жартылай қалыптасқан;

2) орташа дәрежелі қимыл-қозғалыс бұзылыстары бар білім алушылар, олардың басым бөлігі шектеулі қашықтыққа өз бетімен жүре алады – олар өзіне-өзі күтім жасау дағдыларын меңгерген, бірақ бұл дағдылары жеткіліксіз деңгейде автоматталған;

3) жеңіл қозғалыс бұзылыстары бар білім алушылар – өз бетімен жүреді, өзіне-өзі күтім жасау дағдыларын меңгерген, бірақ кейбір қимылдарды дұрыс емес орындайды.

17. Дене шынықтыру мұғалімдері:

1) білім алушылардың қазіргі денсаулық жағдайы мен ауру түрлеріне сәйкес оларды топтарға бөледі;

2) білім алушының дене мүмкіндіктеріне қарай жаттығулар тағайындайды;

3) өзінің оқытуға, сабақ беруге және бағалауға деген тәсілдемелерін дараландырады;

4) сабақтарын медициналық білімі бар, сол білімін дене әрекетіне қатысты қолдана алатын мамандардың қолдауымен өткізеді.

18. Мұғалім үшін білім алушылардың дене дамуы мен дене дайындығын бақылау міндетті болып табылады, бұл білім алушылардың мектепке келген мерзімінен бастап оны бітіргенге дейінгі даму динамикасын қадағалауды қарастырады. Бастапқы және қорытынды диагностиканың талдау сызбаларын салыстыру танымдық әмбебап оқу іс-әрекеттерінің өткен мерзімдегі қалыптасу динамикасын қадағалауға мүмкіндік береді.

19. Дене шынықтыру сабақтарында пәнаралық байланыс жүзеге асырылады. Бейімделген дене шынықтыру сабағы мен түзету циклі пәндерінің арасындағы байланыс ерекше маңызды болып табылады, өйткені ол білім алушылардың қоғамға әлеуметтік бейімделуі мен интеграциялануына тікелей дайындалуға мүмкіндік береді.

20. ТҚАБ бар білім алушылар үшін бүкіл оқу жопары барысында дене белсенділігімен оқытуға жағдай жасайтын үлкен кеңістік және көп құрылғылар қажеттігі қарастырылады. Бұларға әртүрлі ауқымды және пішінді қоғамдық және ойын алаңдары, ашық алаңдар, жабық ғимараттар кіреді.

21. Мектепте дене жаттығуларын өткізуге қолайлы, кондиционирленетін (жақсы желдетілетін) бөлме-жай; ашық ауадағы әртүрлі алаңдар; жүзу бассейні қарастырылады. Бөлме-жайлар, соның ішінде санитарлық тораптар кедергісіз қозғалуды қарастырады.

22. ТҚАБ бар білім алушылардың «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің білім беру аясын меңгеруі қозғалыс дағдыларын музыкалық, ырғақтық және бейімдеуші спорт әрекеті барысындағы түзетуді қамтиды. Бұл үшін арнайы құралдар, әртүрлі музыкалық шығармалар жазылған фонотека болады.

23. Дене шынықтыру залдарының жабдықталуы әдеттегі қалыпты құрал-жабдықтармен де (мектептерді спорт залына арналған), әртүрлі даму бұзылысы бар білім алушыларға арнап арнайы бейімделген құрал-жабдықтармен де, соның ішінде тренажерлер, арнайы велосипедтер

(ортопедиялық құралдарымен) қамтамасыз етіледі. Сабақтардың тиімділігін арттыру үшін гимнастикалық (швед) қабырғалары, орындықтар, сәкілер, еңіс жазық тақтайлар, стол теннисіне арналған столдар, сатылар, баспалдақтар, ізді жолақтар, рельефті және қырлы жылжымалы тақтайлар, еңіс тақтайлар, кіші төсеніштер, тренажерлер, үрлемелі заттар болғаны дұрыс.

24. Әрбір нозология арнайы жабдықтар мен құралдарды талап етеді. Жұлын зақымдалғанда дене бөліктерін бекіту үшін белдіктер, кенеп таспалар, баулар, қол тартпалар, корсеттер қолданылады. Балалардың церебралдық салы кезінде қозғалуды жеңілдететін әртүрлі заманауи құрылғылар (әр бала үшін жеке дара) пайдаланылады.

25. Қозғалыс белсенділігін дамыту үшін шығарылған арнайы бейімделген (ассистивті) жабдықтар: степ-тақтай, балансир, Гросс тренажері, Фазтон комбинезоны, текшелер, білікшелер, кегльдер, ұсақ моториканы дамытатын тренажерлер, әртүрлі өлшемді фитбол және су-джок доптары, релаксацияға арналған сенсорлық бөлме (жарық және қараңғы), оқу қимыл дағдыларын компенсациялауға мүмкіндік беретін оңалту тренажерлері және құрылғылары.

26. АКТ пайдалану дене әрекеті мен жаттығуларды күшейтеді, алмастырады. Сандық технологиялар білім алушыларға жеке іс-әрекеті мен сабақтарының кестесін құрастыруда көмектеседі, қозғалыстың маңызын түсінуге септігін тигізеді.

27. Білім алушылар ақпаратты іздеу, құру және өңдеу, оны жіберу, бағалау идеяларымен бөлісе отырып, өз жұмысын жетілдіру арқылы, жабдықтар мен аспаптардың ауқымды диапазонын қолдана отырып бүкіл оқу бағдарламасы барысында АКТ дағдыларын жетілдіреді.

28. Бағдарламаға:

1) АКТ «Бейімделген дене шынықтыру» бойынша теориялық және практикалық сабақтарда қолдану (видео, презентациялар, графиктер, кестелер, өсу динамикасы);

2) өзін-өзі бағлау техникаларын үйрету мақсатымен фото және видеоматериалдарды пайдалану;

3) қозғалыс әрекеттерін талдауда және бағалауда, өлшеуде және жақсартуда көмек көрсету;

4) АКТ (ғаламторды) «Бейімделген дене шынықтыру» саласындағы өзара іс-әрекет жасаудың, ынтымақтастықтың, контент құрудың, ақпаратты іздеп, оған қол жеткізудің негізгі құралы ретінде пайдалану қосылған.

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

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

1) 5 сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;

2) 6 сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;

- 3) 7 сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;
- 4) 8 сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;
- 5) 9 сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;
- 6) 10 сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты құрайды.

30. Оқу пәнінің мазмұны оқытудың бөлімдері бойынша бөлінген. Бөлімдер әріде сыныптар бойынша күтілетін нәтижелер түріндегі білім алушылардың оқу мақсаттарын қамтитын бөлімшелерге бөлінген: дағды және икем, білім және түсіну.

31. Оқу пәнінің мазмұны 3 бөлімді қамтиды:

- 1) қозғалыс әрекеті;
- 2) шығармашылық қабілеттері және сыни тұрғыдан ойлау;
- 3) денсаулық және салауатты өмір салты.

32. «Қозғалыс әрекеті» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдік, ептілікті бақылау және түзету;
- 2) негізгі қимыл дағдыларын түзету: Тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
- 3) әртүрлі дене жаттығулары кезінде қимыл комбинациялары мен олардың реті, дене және психологиялық кедергілерді жеңу;
- 4) қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін жеңу қабілеті;
- 5) өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру;
- 6) қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау;
- 7) қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды қолдану және бағалау;
- 8) қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу, қауіпке төтеп беру дағдылары.

33. «Шығармашылық қабілеттері және сыни тұрғыдан ойлау» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін өзгергіш жағдайларға сай әрекет жасау үшін бейімдеу;
- 2) көшбасшылық дағдылары, командада жұмыс істеу дағдылары, өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласы;
- 3) қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеу дағдыларын көрсету;
- 4) ағзадағы мүшелер мен жүйелердің сақталған қызметін пайдалану;
- 5) дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру мен баламаларды құрастыруға арналған ережелер мен құрылымдық тәсілдер және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;

6) өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттері және оларға баға бере отырып, баламалы шешімдер ұсыну;

7) жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелері;

8) жарыс кезіндегі шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық;

9) қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдер және олардың айырмашылықтары.

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

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

2) ағзадағы дене өзгерістерін қадағалау, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасау;

3) ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін қалыптастыру;

4) дене және психомоторлық аутқулар ескерілетін ширату жаттығулары мен қалпына келтіру техникалары;

5) әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар, олардың ағзаға әсері және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;

6) қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары;

7) дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған білім мен дағдылар.

35. 5-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жеңіл атлетика. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы. Дене жаттығуларының тазалығы; оқу күн тәртібіндегі іс-шаралар. Ортопедиялық тәртіпті сақтау қажеттілігі туралы мәлімет. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту. Кедергілерден аттап өту жүрісі. 2-3 кедергіні аттап өту арқылы жүру. Белгілі бір қарқында кедергілерден аттап өту жүрісі (есеппен, шапалақпен);

2) гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері. Гимнастикалық құрылулар және қайта құрулар. Бір қатардан екі қатарға сап түзеп тұру: бір, екі, үш, төрт сапқа дейін қатар түзеп тұру. Сап бойынша бір, екі, үшке саналу. Бір-бірден жедел түрде бір қатарға тұру. Жалпы дамытушы (түзеу) жаттығулары. Заттарсыз жаттығулар. Таянып отырудан таянып жатуға өту және сосын қайта таянып отыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, қолды әртүрлі жағдайға қоя отырып, жартылай отыру (алдыға қою, белге қою, басқа қою). Алға қарай әртүрлі қадамдар жасау. Тұрған күйде 90-180 градуста бұрылыстар жасау. Адамдардың өзара қол ұстаса отырып, адамдардың бірге жүруі. Жүкті көтеру және түсіру (250-500 грамм). Бір жаққа қарай қосалқы қадамдар жасау. Гимнастикалық қабырға жанында жартылай

отырып жаттығулар жасау және қос сау аяқтарға жасау. Сымбатты түзеуге арналған жаттығулар. Гантельмен жатып жалпы бекітуші жаттығулар жасау (500 гр). Баста жеңіл жүкті ұстап тұрумен кедергілерді аттап өту (200-250 гр); Аралас және қарапайым орындалатын асылып тұру және сүйеніп жасау жаттығулары. Түрлі қалыпта жасаланатын тірек жаттығулары: жатып, бүгіліп, жасалатын жаттығулар. Қарапайым тірек жаттығулар: сүйене отырып жүру, тұрыс өзгерістері (айналымсыз). Ілініп тұрып тартылу. Акробатика. Артқа және алдыға қарай аударылып түсу. Жатып тұрып белді көтеру (біреудің көмегімен). Толтырылмалы доппен жаттығу жасау (1-2 кг). Қолды кеуде тұсы шамасында ұстап допты бастан асырып лақтыру, оны төменгі тұстан қағып алу. Допты жоғарыға лақтыру және оны қағып алу. Кеудені әртүрлі жағдайда ұстау және допты әртүрлі жағдайда қолымен ұстау. Отырған күйі допты аяқпен домалату. Ішпен жатқан күйі допты бір-біріне домалату. Шеңберде доппен жаттығулар жасау, қатарда тұрып допты алдыға, артқа беру. Бұлшықеттің негізгі топтарында бойынша доппен жатып жаттығулар жасау. Гимнастикалық таяқпен жаттығулар жасау. Көлденең жағдайдан тік жағдайға қайта оралатын таяқ жағдайы. Кеуде мен аяқ қозғалысындағы таяқ қозғалысын біріктіру. Гимнастикалық қабырғада жасалатын жаттығулар. Кеуде, бел, деңгейіндегі рейканы ұстай отырып, алдыға еңкею. Бір қолымен рейканы ұстай отырып, қабырғаға бір жақпен тұрып оң жаққа еңкею. Кеуде, бел, деңгейіндегі рейканы ұстай отырып, қабырғаға артпен тұрып, кеудені бүгу. Кеуде, бел, деңгейіндегі рейканы ұстай отырып, аяқты артқа жазу. Бір қолымен рейканы ұстай отырып, қабырғаға бір жақ қырымен тұрып аяқты артқа қозғалту. Ауру ерекшеліктері бойынша заттармен Фитбол-доппен жаттығуларының кешені;

3) ұлттық және танымдық ойындар. Ұлттық және танымдық ойын сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері (таңдау бойынша). «Тоғыз құмалақ», Асық-ату ұлттық ойындары. Ұсақ моториктерге арналған жаттығулар. Аутотренинг формуласымен босаңсыту, аз қозғалатын ойындар кезінде өз денесін басқара алу, дұрыс емес жағдайды түзету тәсілдері. Жарыс ережелері. Координациялық қабілетті дамыту үшін қозғалыс ойындарын жүзеге асыру. Бұзылыстардың алдын-алу және негізгі дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кешені. Дене жаттығуларын дамыту деңгейін бағалау;

4) шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы. Мектептің материалдық базасы мен ауа-райы жағдайына байланысты шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы бойынша бағдарламалық материал бағдарламалық материалдың өзге түрлеріне кететін уақытты арттыру немесе қысқарту есебінен арттыру немесе азайту қарастырылады Шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері. Шыңғы дайындығы. Шаңғы жабдықтарын сабаққа дайындау. Сабаққа өту орнына өту және кері қайту. Шаңғымен қозғалу кезіндегі жарақаттар мен ұсудің алдын-алу ережелері. Қозғалыс тәсілдері. Ауысып келетін қадамдық жүрістер, бір қадамдық және баяу жүрістер: қиғаш түрде көтерілу; «соқамен» тарту; бұрылыстар. Білім алушылардың мүмкіндігі бойынша қашықтыққа қозғалу тәсілдерін қолдану. Коньки дайындығы.

Сырғанақта сырғанау және жүгіру ережелері. Сырғанақта конькимен сырғанау ережелері. Қозғалыс координациясы, конькиді теуіп көру. Тепе-теңдік қозғалыстарына жаттығу жасау (бір немесе екі конькиде, қолды әртүрлі жағдайда ұстау). Топтық жаттығулар – сапта, үштікте, қосарланған кездегі, топта бірге жүру. Білім алушылардың мүмкіндігі бойынша қашықтыққа қозғалу тәсілдерін қолдану. Жаяу жүгіру дайындығы. Жаяу жүгіру бойынша қашықтыққа жүгіру кезінде қозғалыс техникасын игеру; кедергілерден өту техникасын игеру; төзімділікті дамыту; қозғалыс мүмкіндіктері бойынша кедергілерден өту. Жылдамды, төзімділікті дамыту және түзеу қабілеттеріне арналған жаттығулар кешені; жергілікті жерлермен жүгіруді жетілдіру, қозғалыс мүмкіндіктері бойынша кедергілерден өту. Жүгіру жаттығуларын орындау техникасы, оны өздігінен игеру, игеру барысындағы қателіктерді анықтау және жою. Дене қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру жаттығулары, дене жаттығуларының жекелей тәртібі. Ұжымдық сабақтар барысында серіктестермен өзара әрекет ету. Түзеу қабілеттеріне арналған және жылдамдық пен төзімділікті дамытатын жаттығулар кешені;

5) қозғалыс және спорттық ойындар. Мектептің материалдық базасы мен ауа-райы жағдайына байланысты спорттық ойындар (таңдау бойынша) бойынша бағдарламалық материал бағдарламалық материалдың өзге түрлеріне кететін уақытты арттыру немесе қысқарту есебінен арттыруды немесе азайтуды қарастырады. Өрмелеу эстафеталары. Қозғалыс ойындары. «допты айналдыра қуу», «допты бермей ала қашу», «капитанға доп беру», «бекіністі қорғау». Спорттық ойындар. Зерделенген спорттық ойындардың қозғалыс техникасының игерілген элементтерінен комбинация. Ойынды қарапайым ережелер бойынша ойнау. Ойыншылардың шектеулі сандармен байланысты ойындар мен ойын жаттығулары (2:2, 2:3, 3:3). Зерделенген тәсілдерді жетілдіру. Оқытушы ойындар.

36. 6-сыныпқа арналған ««Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жеңіл атлетика. Жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Дене жаттығуларының тазалығы: оқу күн тәртібіндегі іс-шаралар. Жүру арқылы кедергілерден өту (орындық, үрлемелі доп, гимнастикалық таяқ). 2-3 кедергілерді аттап өту. Берілген қарқында кедергілерді аттап өту (есеппен, шапалақпен). Лақтыру. Кішкентай допты бір орында тұрып иықтан асырып алысқа лақтыру. 1,5-2 кг. болатын толтырылған допты итеру. Гранатаны алысқа лақтыру, кішкентай допты нысанаға тигізу;

2) гимнастика және фитнес. Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Жүру кезіндегі жасалатын саптық жаттығулар. Команда бойынша жылдамдықтың өзгеруі. Команда бойынша бұрылыстар мен қозғалыстар. Аяқ және қол қозғалыстарын үйлестіре отырып жүру, қол қозғалыстары – белде, иықта, арқада, басқа қою, жан-жаққа жіберу, жоғарыға көтеру, қолда әртүрлі заттарды (гимнастикалық таяқ, доп, ілгек) ұстай отырып, кедергілерді (гимнастикалық орындақтар, үрлемелі доптар) аттап өту, бір жақ қырымен

жүру (қосымша адымдар жасау) және 15-25 м. қашықтықта дыбыстық белгі берілетін артпен жүру. Бас, қол, кеуде, аяқтың негізгі қызметтері мен қозғалыстары (пәндермен және пәндерсіз). Сермеулер: жаттығулар гимнастикалық немесе өзге тірек жанында бір жақ қырымен тұрған жағдайда орындалады. Дұрыс сымбатты қалыптастыруға арналған жаттығулар. Тұрған кезде тұрақтылықты сақтау. Қол қозғалысымен тербеліп тұрған жағдайдан бастапқы жағдайды ұстап тұру. басты алға, артқа, оңға және солға бұру; басты оңға және солға бұру. Басты айналдыру. Бір қолды және екі қолды алға, жан-жаққа, артқа созу; бет және бір жақтағы беттегі қолды айналдыра қозғау; қолды бұғу және жазу. Иықты көтеру және түсіру. Бөлу және біріктіру. Иықты айналдыра қозғау. Таяқпен жаттығулар жасау (таяқты бастан жоғары көтеру, қалақшаларда, шынтақ бүгілісінің артында, тік қолдардың астынада және артында). Тұрған, отырған күйі, ерікті тәсілдермен тығыздалған допты лақтыру және қағып алу, ауыстыру. Тығыздалған доптармен жаттығулар жасау (салмағы 1,5 – 2 кг.). Тығыздалған допты бір қолымен иықтан, арқамен беру. Арқамен, ішпен жатқан күйі тығыздалған допты лақтыру (бір қолмен, екі қолмен). Гимнастикалық қабырғадағы жаттығулар. Бел, жамбас деңгейіндегі рейкіге сүйене отырып, сүйеніп тұрып қолды бұғу және жазу. Бір қолдың көмегімен гимнастикалық қабырғамен өрмелеу (жоғары, төмен). Гимнастикалық қабырғаға арқамен тұрып, оған сүйенген күйі бір уақытта және ауысқан күйі аяқты бұғу және жазу, орындықта отырып аяқты бұғу және жазу, орындықта отырып, аяқты бұғу және бүктеу және оларды ауыстырып отыру, орындықта отырып артқа шалқаю (аяғын серіктесі ұстап отырады) қолдарын, белге, басына қою;

3) ұлттық және танымдық ойындар. Қазақстанның ұлттық қозғалыс ойындарымен танысу. Ұлттық қозғалыс ойындары негізіндегі буынның қозғалмалылығы, дене сапаларын дамыту. Ұлттық және танымдық ойын сабақтарындағы ұауіпсіздік техникасы ережелері (таңдау бойынша). «Тоғыз құмалақ», «Асық-ату» ұлттық ойындары. Ұсақ моториктерге арналған жаттығулар. Аутотренинг формуласымен босаңсыту, аз қозғалатын ойындар кезінде өз денесін басқара алу, дұрыс емес жағдайды түзету тәсілдері. Жарыс ережелері, жарыс кезіндегі серіктестік. Ұлттық ойындардағы тәсілдерді орындау техникасы. Координациялық қабілетті дамытуға арналған қозғалыстық ойындар. Төзімділік және жылдамдықты дамытуға арналған қозғалыс ойындары мен жаттығулар. Негізгі дене сапаларын дамыту арналған жаттығулар кешені және түзеу бұзылыстарының алдын-алу. Дене қасиеттерін дамыту деңгейін бағалау; координациялық қабілетті дамыту үшін қозғалыс ойындарын жүзеге асыру. Бұзылыстардың алдын-алу және негізгі дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кешені. Дене жаттығуларын дамыту деңгейін бағалау;

4) шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы. Мектептің материалдық базасы мен ауа-райы жағдайына байланысты шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы бойынша бағдарламалық материал бағдарламалық материалдың өзге түрлеріне

кететін уақытты арттыру немесе қысқарту есебінен арттыруды немесе азайтуды қарастырады. Шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері. Шыңғы дайындығы. Шаңғы тебу сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Қысқа адымдап жүру қозғалысын игеру. Жүрісті зерделеу сәтті түрде жүзеге асады. Баяу, қысқа адымдап жүруді үйлестіру қол жеткізе отырып, мұғалім білім алушының келесі қателіктеріне көңіл аударады: аяқпен әлсіз түрде дүмпулер жасау, әртүрлі қадамдар жасай алу, алға жүрген кезде қарды аяқпен сермеуді алдын-ала көрсету, таяқты алға жіберген кезде оны алдын-ала қою үйлесімділігінің бұзылуы. Білім алушылардың мүмкіндігі бойынша қашықтыққа қозғалудың игерілген тәсілдерін қолдану. Коньки дайындығы. Сырғанақта жүгіру және сырғанау ережелері. Конькиде сырғанаудың техникалық тәсілдері. Білім алушылардың мүмкіндігі бойынша қашықтыққа сырғанаудың зерделенген тәсілдерін қолдану. Жаяу жүгіру дайындығы. Жүгіру жаттығуларын орындау техникасы. Дене қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру жаттығулары. Дене жүктемесінің жекелей тәртібі. Ұжымдық сабақтар процесіндегі серіктестермен өзара әрекет жасау. Жылдамдық пен төзімділікті дамыту және түзетуге бағытталған жаттығулар кешені;

5) қозғалыс және спорттық ойындар. Сыни ойлау дағдыларын дамыту бойынша топтық жаттығулар. Статусы мен мазмұны бойынша рөлдік, коммуникативтік, психогимнастикалық ойындар. Жекелей тапсырмаларды орындауға байланысты жаттығулардағы нақтылық, бақылау және маневр. Шығармашылық рөлдік сюжеттермен ойнау. Заттармен қозғалыс жасаудаға қосарлы жаттығулар. Жекелей қозғалыс қабілеті, маңызды қозғалыс дағдылары мен машықтарын дамытуға арналған дене жаттығулары. Сюжеттік ойындар. «Мақсатқа дәл тигізу», «Доп үшін күрес», «жеңіл және дәл көздеушілер», «допты көзде», «бекіністі қорғау», «Таяқпен қорғау» қозғалыс ойындары мен эстафеталары, өрмелеу арқылы кедергілерден өту, дәл көздеу, гимнастикалық қабырғада жаттығулар жасау және таңдау бойынша спорттық ойындар. Баскетбол. Допты бір қолымен иықтан асырып беру. Допты бір қолымен себетке иықтан асыра салу. Ойыншыны ұстап тұру үшін орынды таңдау (доппен және допсыз). Зерделенген тәсілдерді оқыту ойындарында жеңілдетілген ережелерімен пайдалану. Ойыншының алдыға, артқа, оңға, солға қарай қозғалуы. Допты ұстағаннан кейін оны әрі қарай алып кету, онымен ойнау. Тәсілдерді үйлестіру: қозғалыстағы ұстау тәсілдері – жүргізу – иықтан асырып себетке салу. Жеңілдетілген ережелер бойынша ойыншыны ұстау бойынша орынға таңдау жасау. Футбол. Баяу қарқында допты жүргізу, ирелең, доға жолмен жүргізу. Дөңгеленген допты аяқпен тоқтату. Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын. Волейбол (салютбол). Қадамдар жасай отырып қозғалу. Допты жоғары жақтан, екі қолымен, алға қарай беріп жіберу. Допты асты жақтан екі қолымен қабылдап алу немесе екі қолымен қағып алу.

37. 7-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жеңіл атлетика. Жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Дене жаттығуларының тазалығы: оқу күн тәртібіндегі іс-шаралар. Ортопедиялық тәртіпті сақтандыру қажеттілігі туралы мәліметтер. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту. Бір орында тұрып секірген кездегі аяқ, қол қозғалысының техникасы. Екпінмен 7-9 қадам жасау. Жерге түсу. «арқадан иық арқылы лақтыру» тәсілімен үш қадам жасап әртүрлі жеңіл заттар мен кішкентай доптарды лақтыру. Кішкентай допты қабырғаға лақтыру;

2) гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері. Гимнастикалық құрылулар және қайта құрулар. Жалпы дамытушы (түзеу) жаттығулары. Заттарсыз жаттығулар. Таянып отырудан таянып жатуға өту және сосын қайта таянып отыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, қолды әртүрлі жағдайға қоя отырып, жартылай отыру (алдыға қою, белге қою, басқа қою) Алға қарай әртүрлі қадамдар жасау. Тұрған күйде 90-180 градуста бұрылыстар жасау. Бір жаққа қарай қосалқы қадамдар жасау. Гимнастикалық қабырға жанында жартылай отырып жаттығулар жасау және қос сау аяқтарға жасау. Сымбатты түзеуге арналған жаттығулар. Аралас және қарапайым орындалатын асылып тұру және сүйеніп жасау жаттығулары. Түрлі қалыпта жасаланатын тірек жаттығулары: жатып, бүгіліп, жасалатын жаттығулар. Қарапайым тірек жаттығулар: сүйене отырып жүру, тұрыс өзгерістері (айналымсыз). Ілініп тұрып тартылу. Акробатика. Артқа және алдыға қарай аударылып түсу. Жатып тұрып белді көтеру (көмекпен). Толтырылмалы доппен жаттығу жасау. Әртүрлі жағдайда кеудені алдыға ию және доппен қол жаттығуларын жасау. Толтырылмалы топты дөңгелету. Доппен жаттығу жасау, таяқпен гимнастика жасау. Гимнастикалық қабырғада жаттығу жасау. Еңкею, кеудені майыстыру жаттығулары. Ауру ерекшеліктері бойынша заттармен Фитбол-доппен жаттығуларының кешені;

3) ұлттық және танымдық ойындар. Ұлттық және танымдық ойын сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері (таңдау бойынша). Национальные игры «Тоғыз құмалақ», «Асық-ату» ұлттық ойындары. Ұсақ моториктерге арналған жаттығулар. Аутотренинг формуласымен босаңсыту, аз қозғалатын ойындар кезінде өз денесін басқара алу, дұрыс емес жағдайды түзету тәсілдері. Жарыс ережелері. Координациялық қабілетті дамыту үшін қозғалыс ойындарын жүзеге асыру. Бұзылыстардың алдын-алу және негізгі дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кешені. Дене жаттығуларын дамыту деңгейін бағалау;

4) шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы. Мектептің материалдық базасы мен ауа-райы жағдайына байланысты шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы бойынша бағдарламалық материал бағдарламалық материалдың өзге түрлеріне кететін уақытты арттыру немесе қысқарту есебінен арттыруды немесе азайтуды қарастырады. Шаңғы/жаяу жарыс/коньки дайындығы сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері. Шыңғы дайындығы. Шаңғы жабдықтарын сабаққа дайындау. Коньки дайындығы. Сырғанақта сырғанау және жүгіру ережелері. Сырғанақта конькимен сырғанау ережелері. Қозғалыс

координациясы, конькиді теуіп көру. Тепе-теңдік қозғалыстарына жаттығу жасау (бір немесе екі конькиде, қолды әртүрлі жағдайда ұстау). Жаяу жүгіру дайындығы. Жаяу жүгіру бойынша қашықтыққа жүгіру кезінде қозғалыс техникасын игеру; кедергілерден өту техникасын игеру; төзімділікті дамыту; қозғалыс мүмкіндіктері бойынша кедергілерден өту. Жылдамды, төзімділікті дамыту және түзеу қабілеттеріне арналған жаттығулар кешені;

5) қозғалыс және спорттық ойындар. Мектептің материалдық базасы мен ауа-райы жағдайына байланысты спорттық ойындар (таңдау бойынша) бойынша бағдарламалық материал бағдарламалық материалдың өзге түрлеріне кететін уақытты арттыру немесе қысқарту есебінен арттыруды немесе азайтуды қарастырады. Қозғалыс ойындары. Спорттық ойындар. Спорттық ойындар сабағында оқитындардың қауіпсіздік ережелері. Кеңістіктік түсінікті қалыптастырушы жаттығулар. Ойындардағы алдайтын қозғалыстар (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, флорбол). Спорттық ойын сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері. Спорттың таңдалынып алынған түрі бойынша негізгі ойын тәсілдерінің техникасы. Зерделенеген спорттық ойындардың қозғалыс техникасының игерілген элементтерінен комбинация. Ойынды қарапайым ережелер бойынша ойнау. Игерілген тәсілдерді жетілдіру. Оқытушы ойындар.

38. 8-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жеңіл атлетика. Дене жаттығуларының мектеп білім алушыларның денсаулығы мен дамуына ықпал туралы негізгі мәліметтер. Дене жаттығуларының негізгі түрлерінің организм өсуі мен дамуына ықпалы. Дене жаттығуларының әлсіреген бұлшықеттердің жоғары қызметтік жағдайына ықпалы, қосалқы қозғалыстарға ие болу, жылдамдық пен шапшаңдықты дамыту;

2) гимнастика және фитнес. Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Белгілі бір заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы (түзетуші жаттығулар) жаттығулар жасау. Оңға, солға, айналу (жекелей) арқылы қозғалыс бағыттарын өзгерту. Мұғалімнің бақылауымен заттармен ерікті жаттығулар орындау қабілеттері мен дағдылары. Қолды тіктеу және бүгу арқылы созу (гантельдер, таяқтар, доптар). Қосымша теңселулермен кеудені алға, артқа және жан-жаққа ию. Аяқты алдыға, артқа және жан-жаққа сермеу. Қозғалыс жасай отырып, алға және артқа қарай теңселу (жекелей). Кеуде, аяқ, қол қозғалыстарын біріктіруді қамтыған гимнастикалық таяқтармен жаттығулар жасау. Шалқасынан жатып, қолын көкірек тұсына қою – жамбасты көтерместен кеудені алға қарай көтеру. Жатқан күйі таяну – аяқты ауыстыра отырып көтеру. Тепе-теңдіктегі жаттығулар. Гимнастикалық орындықта қадамдар жасау арқылы қозғалу (жекелей). Еңіс орындықтарда жүру. Бір аяқта тұрып бұрылу (180 градус). Бір жақ қырымен (бір қолымен) жатып бір жақтағы аяқ пен қолын еркін қозғалту. Алдыға және арқа қарай қозғалу, гимнастикалық орындықта бір жақ қырымен тұру, аяқ, қол, кеудемен қосалқы қозғалыстар жасау. Гимнастика

орындығының тақтасымен қозғалу және серіктеске допты лақтыру. Кездескен кезде жан-жаққа таралып кететін қол ұстасқан шағын топ еденнен заттарды ала отырып жүруі. Гимнастикалық орындықта төрт аяқпен алдыға және артқа жүру. Аяқпен асылып тұру. Қолды біріктіру арқылы оны алға және артқа қарай сермеу. Гимнастикалық қабырғадағы жаттығулар. Тізе деңгейіндегі рейкіге аяқты сүйей отырып отырып тұру. еденде жатып, аяқтарын ағашқа сүйей отырып, қолдарын бүгу және жазу (ұл балалар), кеудені көтеру (қолды әртүрлі жағдайларда ұстау). Қабырғаға қарап асылып тұру – аяқты артқа созу (бірге). Жерге отыру, қолды иыққа қою, аяқты рейкіге қою – жату және отыру. Иық деңгейіндегі рейканы алып, қабырғаға қарап тұру – аяқты жамбасқа дейін көтеріп, рейкіге қою, өзгесін еденге дейін түсіру. Бірінші рейкіге тұрып, қолды кеуде тұсына қою – рейкіні ұстап тұрып төменге түсіру, еденге отыру. Бірінші рейкіде тұрып, қабырғаға қарап тұру - қолды кеуде тұсына қою – қолды тез төмен түсіру, шапалақтау (алды жақта, басының үстіне, артқы жақта), қайтадан рейканы қолға алу. Гимнастикалық орындықтағы жаттығулар. Отырып, аяқты алдыға жіберіп кеудені серіктесімен бірге артқа жіберу. Орындықта отырып, аяқты айналдыра қозғалту. Орындықта жатып қолды бүгу және созу, кеудені әртүрлі жағдайда бүгу, кеудені алға және арқа қарай еңкейту, қолды белге қою, иыққа қою, басқа қою. Өрмелеу және қайта өрмелеп шығу. 2 метрге дейінгі кедергілердің алын-алу. Аяқ-қол көмегімен (бір қолдың көмегімен) еңкіш баспалдақпен өрмелеу. Бір снарядтан өзге снарядқа шығу (ағаш, гимнастикалық орындық, гимнастикалық баспалдақ). баспалдақтың төменгі жағынан жоғары жағына қарай өрмелеу; фитнес компоненттерін дамыту: жылдамдық пен шыдамдылық. Организмнің жалпы жағдайына оң ықпал етуші жаттығулар кешені. Фитнестің әртүрлі бағыттарындағы жалпы дамытушы жаттығулар кешені: жеңіл атлетика қызметіне қажетті білім алушылардың төзімділігі, серпімділігі және одан көп қабілеттеріне бағытталған ритмикалық гимнастика, аэробика жаттығулары, степ - аэробика, стретчинг, би-ойын гимнастикасы, емдік-профилактикалық би элементтері;

3) ұлттық және танымдық ойындар. Қозғалыс қабілетін түзеу және жақсартуға арналған дене жаттығуларын пайдаланудағы техника, тактика және композициялық идеялар. Ұлттық қозғалыс ойындары «Асық ату», «Бес тас». Алдында зерделенген ойындар жарысының техникасы мен ережелерін жетілдіру. Киіз үйді тұрғызуға арналған қозғалыс әрекеттерін пайдалану. Дене жаттығулар сабағының жекелей жоспарын құру (үлгі бойынша), сабақтың негізгі бөліктерін бөліп көрсету, оның бағыты мен мазмұнын анықтау. Дене дайындығының жекелей көрсеткіштерін өздігінен бақылау (жекелей сапаларды өздігінен тестілеу);

4) шаңғы/жаяу жүгіріс/коньки тебу дайындығы. Шаңғы тебу: ауыспалы екі қадамдық жүріс; бір уақытта жасалатын бірқадамдық жүріс; біруақытта жасалатын жүріс; бір тәсілден екінші тәсілге өту арқылы жасалатын жүрістерді ауыстыру қозғалысы (қадамсыз өту, қадам арқылы өту, екі қадамнан кейін өту, тікелей өту, таяқпен итеру арқылы қозғалу); шаңғымен шағын кедергілерді

кесіп өту; шаңғымен кедергілерді аттап өту; биік жерлер, ылдилар, бұрылыстар, тежелулер: аттап өтетін кедергілер; сатылармен көтерілу; шыршалы көтерілулер; жартылай шыршалы көтерілулер; дөңестер мен ойпаттарды, шағын трамплиндерді бағындыра отырып, негізгі және төменгі еңіс бойынша құлдырау; тік құламадан түсу; шаңғы қадағымен тежеу; тірек арқылы тежеу; бір жақпен сырғанау арқылы тежеу; таяну арқылы тежелу. Коньки жүрісі 3 км. дейін оқыту қашықтығын бағындыру; Жаяу жүруге дайындық. Арнайы дене жаттығулары мен техникасын бекітуге арналған жаттығулар, жерге түсуде кедергілерден аттап өту және секіріп өту және тепе-теңдікті сақтау, дөңестер мен еңістерді адымдап, жүгіріп өту (мүмкіндігінше), жаяу жүгіру;

5) қозғалыс және спорттық ойындар. Дене жаттығулары (ашық спорттық алаңдар және спортзал жағдайында), дербес түрде өтетін сауықтырушы дене мәдениеті сабақтарын киімдері мен құралдарына таңдау жасау, сабақ өтетін орындарды дайындау кезіндегі қауіпсіздік және тазалық ережелерінің талаптары. Тірек-қимыл аппаратын дамытуға арналған спорттық ойындар мен эстафеталар элементтеріне жаттығулар жасау. Спорттық ойындар. Спорттық ойындар сабақтарындағы білім алушылардың қауіпсіздік техникасы. Кеңістіктік түсініктерді қалыптастырушы жаттығулар. Спорттық ойындар сабақтарындағы қауіпсіздік техникасының ережелері. Спорттың таңдалынып алынған түрінің негізгі ойын тәсілдеріндегі техника (баскетбол, волейбол (отырған түрдегі волейбол), гандбол, футбол, флорбол). Зерделенген спорттық ойындары қозғалыстары техникаларының игерілген элементтерінен жасалған комбинациялар. Ойынның қарапайым ережелері. Зерделенген тәсілдерді жетілдіру. Негізгі ережелерді сақтаумен немесе ережелері жеңілдетілген спорт түрлері бойынша таңдалынып алынған элементтерге ие оқу ойындары (ережелердегі ауытқушылықтарға жол беріледі). Футбол. Доп бойынша негізгі соққылар. Допты тоқтату. Аяқтың ішкі жағымен допты айналдыру және ондағы қозғалыс қарқыны мен бағыты. Ережелері жеңілдетілген оқу ойындары.

39. 9-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) жеңіл атлетика. Дене жаттығуларының әлсіз бұлшықеттердің қызметіне әсері, компенсаторлық қозғалыстарға ие болу, жылдамдық пен шапшаңдықты дамыту. Жүгіру жаттығулары: алыс, орташа, қысқа қашықтыққа жүгіру (қозғалыс мүмкіндіктері бойынша); жоғарғы старт; төменгі старт; жоғарғы стартты жылдамдату; спринтерлік жүгіру; оқу қашықтығы бойынша бірқылапты жүгіру (қашықтықтың ұзақтығы мұғалім немесе білім алушымен реттеледі); эстафеталық жүгіру; кедергілерді бағындыра жүгіру. Секіру жаттығулары: «аяқты бүгу» тәсілі арқылы қашықтыққа жүгіріп отыру секіру; «қадамдау» тәсілі арқылы жүгіріп отырып биіктікке секіру; «бүгілу» тәсілі арқылы жүгіре отырып, қашықтыққа секіру. Жүгіру жаттығулары: алыс, орташа, қысқа қашықтыққа жүгіру (қозғалыс мүмкіндіктері бойынша); жоғарғы старт; төменгі старт; жоғарғы стартты жылдамдату; спринтерлік жүгіру; оқу қашықтығы бойынша бірқылапты жүгіру (қашықтықтың ұзақтығы мұғалім

немесе білім алушымен реттеледі); эстафеталық жүгіру; кедергілерді бағындыра жүгіру; жаяу жүгіру. Секіру жаттығулары: «аяқты бұғу» тәсілі арқылы қашықтыққа жүгіріп отыру секіру; «қадамдау» тәсілі арқылы жүгіріп отырып биіктікке секіру; «бүгілу» тәсілі арқылы жүгіре отырып, қашықтыққа секіру. Шағын допты лақтыру жаттығулары: бір орында тұрып шағын допты тұрақты нысанаға дәлдеп лақтыру; шағын допты қозғалып тұрған нысанаға лақтыру; шағын топты қозғалыстағы (ұшып бара жатқан) нысанаға лақтыру; шағын допты жүгіріп отырып қозғалып тұрған нысанаға лақтыру; шағын допты жүгіріп отырып (үш қадамға) алысқа лақтыру; гранатаны иықтан асырып, бір орында тұрып, қадамдар жасай отырып, тізерлей 10 метр болатын коридорда алысқа лақтыру. Ядроны, тасты, толтырылған допты екі қолмен (5 кг. дейін), орында тұрып бір қолымен лақтыру;

2) гимнастика және фитнес. Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Сауықтырушы гимнастика. Жалпы дамытушы жаттығулар (түзетуші). Буын мен бұлшықеттің белгілі бір топтарын жаттықтыруға арналған жаттығулар (қажет болған жағдайда жекелей). Сымбат пен тепе-теңдік жаттығулары. Толтырылған доптармен жаттығулар жасау. Екі метрге дейін баратын биіктіктегі кедергілерді жеңу. Кедергілер жолағын құру және және командалық жарыстар өткізу. Әртүрлі снарядтарға шығу, солар арқылы шығу, бір снарядтан см болатын екінші снарядқа әртүрлі тәсілдермен шығу. Жекелей бұлшықет топтарына күш түсіретін айналдыра жаттығу әдісімен орындалатын кешенді жаттығулар. Жарыса жүгіру және қосымша ауырлықсыз секірулер (әртүрлі бағытта, әртүрлі қозғалыс амплитудасында, әртүрлі бастапқы жағдайларда) біпнеше дүркін секірістер, бір орында тұрып секіру. Атлетикалық гимнастика кешендері. Күш бағытындағы кедергілер жолағы (асылып тұрған кездегі қозғалыстар және сүйеніп тұрған кездегі қозғалыстар, ауырлық көтеріп төбеге жүгіру, әртүрлі формадағы секіру кезіндегі кедергілерден өту);

3) ұлттық және танымдық ойындар. Қозғалыс қабілетін түзеу және жақсартуға арналған дене жаттығуларын қолданудағы техника, тактика және композициялық идеялар. Тұлға денесі мен оның рухани жетілуіндегі ұлттық ойындардың рөлі. Ұлттық ойындар: «Білек сынасу», «Көтермек», «Қындық-сықдық», «Асықтар», «Күміс алу» және алдында айтылғандар. Дене дайындығы жекелей көрсеткішін өздігінен бақылау (дене қасиеттерін өздігінен тестіден өткізу);

4) шаңғы/жаяу жүру/коньки дайындығы. Шаңғы дайындығы. Зерделенген техниканы бекітуге бағытталған арнайы жаттығулар. Шаңғы жарысы техникасының элементтері, қашықтық бойынша күшті реттеу (мүмкіндіктері бойынша), көшбасшылық, айналып өту, мәреге жету. Жаяу жүру дайындығы. Зерделенген техниканы бекітуге бағытталған арнайы жаттығулар. Жаяу жүру бойынша жарыс тактикасының элементтері, қашықтықтағы күшті бөлу (мүмкіндіктері бойынша), көшбасшылық, айналып өту, мәреге жету;

5) қозғалыс және спорттық ойындар. Ойын-эстафеталарының нұсқаларын құрау үшін арнайы карточкаларда көрсетілген қозғалыстарды орындаумен

жүзеге асатын ойын тапсырмалары. Спорттық жабдықтар, спорттың таныс түрлері салынған кесілген картинкалар, пазлдар жинау, кроссвордтар шешу әдістеріне қатысты дене шынықтыруға қатысты білімді жетілдіру. Спорттық тақырыптарға сәйкес қуыршақпен қойылатын көріністер, спорттық қойылымдар қою. Қозғалыс, ұлттық және спорттық ойындар бойынша мұғалімнің бақылауымен спорттық жарыстарды дербес түрде өткізу. Спорттық ойындар бойынша жарыс ережелері. Білім алушылардың әртүрлі категориялары бойынша қазылық ету. Ойыншылардың шектеулі санына байланысты тапсырмалар. Ережеге сәйкес ойындар. Төрелік ету тәжірибесі.

40. 10-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) гимнастика және фитнес. Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Дене жаттығуларының мектеп білім алушыларының дамуы мен олардың дене шынықтыруына ықпалы туралы негізгі мәліметтер. Тәртіпті ұстану және дұрыс тамақтану. Фитнес түрлерімен танысу (жекелей таңдау). Организм жағдайына оң ықпал ететін жаттығулар кешені. Циклдік жаттығулар, секіру, би жаттығулары. Фитнестің әртүрлі бағыттары жаттығуларының кешені: ритмикалық гимнастика, аэробика, степ – аэробики элементтері, стретчинг, би-ойын гимнастикасы, төзімділікке, серпімділікке, жеңіл секіруге, бағытталған емдік би жаттығулары. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығулар (түзеу жаттығулары). Жан-жаққа бұрылу, айналу жаттығулары (жекелей). Заттармен мұғалімнің нұсқауымен ерікті жаттығулар жасау дағдылары мен қабілеттері. Қолды созу және бұғу жаттығуларын жасау (гантельмен, таяқпен, доппен). Кеудені алға және артқа қарай бұғу, денені қосымша шайқау. Аяқты алдыға, жан-жақты артқа созу. Денені алдыға, артқа және жан-жаққа қозғалту (жекелей). Тепе-теңдік жаттығулары. Асылу және тірек жаттығулары. Аралас және қарапайым асылу жаттығулары. Асылу кезінде аяқты созу. Қолды алдыға және артқа созып бұғу. Гимнастикалық қабырғадағы жаттығулар. Өрмелеп шығу, қайта өрмелеп шығу. 2 метрге дейінгі биіктіктегі кедергілерден өту. Аяқ және қолдың көмегімен еңкіс баспалдаққа өрмелеу (тек бір қолмен). Бір снарядтан екінші бір снарядқа өрмелеп шығу (ағаш, гимнастикалық орындық, гимнастикалық баспалдақ). Баспалдақтың төменгі жағынан жоғары жағына қарай өрмелеу. Фитнес компоненттерін дамыту: жылдамдық және төзім. Адам организмне оң ықпал ететін жаттығулар кешені. Циклдік жаттығулар, секіру, би жаттығулары;

2) жеңіл атлетика. Дене жаттығуларының әлсіз бұлшықеттердің қызметіне әсері, компенсаторлық қозғалыстарға ие болу, жылдамдық пен шапшаңдықты дамыту. Жүгіру жаттығулары: алыс, орташа, қысқа қашықтыққа жүгіру (қозғалыс мүмкіндіктері бойынша); жоғарғы старт; төменгі старт; жоғарғы стартты жылдамдату; спринтерлік жүгіру; оқу қашықтығы бойынша бірқылапты жүгіру (қашықтықтың ұзақтығы мұғалім немесе білім алушымен реттеледі); эстафеталық жүгіру; кедергілерді бағындыра жүгіру. Секіру жаттығулары: «аяқты бұғу» тәсілі арқылы қашықтыққа жүгіріп отыру секіру;

«қадамдау» тәсілі арқылы жүгіріп отырып биіктікке секіру; «бүгілу» тәсілі арқылы жүгіре отырып, қашықтыққа секіру. Шағын допты лақтыру жаттығулары: бір орында тұрып шағын допты тұрақты нысанаға дәлдеп лақтыру; шағын допты қозғалып тұрған нысанаға лақтыру; шағын топты қозғалыстағы (ұшып бара жатқан) нысанаға лақтыру; шағын допты жүгіріп отырып қозғалып тұрған нысанаға лақтыру; шағын допты жүгіріп отырып (үш қадамға) алысқа лақтыру; гранатаны иықтан асырып, бір орында тұрып, қадамдар жасай отырып, тізерлей 10 метр болатын коридорда алысқа лақтыру. Ядроны, тасты, толтырылған допты екі қолмен (5 кг. дейін), орында тұрып бір қолымен лақтыру;

3) Қазақстанның ұлттық ойындары. Қозғалыс қабілеттерін түзеу және жақсартуға арналған дене жаттығуларын пайдаланудағы техника мен тактика және композициялық идеялар. Ұлттық қозғалыс ойындары «Асық ату», «Бес тас». Алдында зерделенген ойындар жарысының техникасы мен ережелерін жетілдіру. Қазақ үй тігу үшін қозғалыс әрекеттерін пайдалану. Дене жаттығулары сабақтарының жекелей жоспарын (үлгі бойынша) құру, сабақтың негізгі бөліктерін бөліп көрсету, олардың мазмұны мен бағыттарын анықтау. Дене жаттығуларының жекелей көрсеткіштерін дербес түрде бақылау (дене қасиеттерін өздігінен тестілеу);

4) шаңғы/жаяу жүру/коньки дайындығы. Шаңғымен қозғалу: ауысып келетін екі қысқа адымды жүрістер; бір уақытта келетін жүріс; бір тәсілден екінші бір тәсілге өту арқылы (қадамсыз өту, қадам арқылы өту, екі қадам арқылы өту, тікелей өту; таяқты сүйену арқылы өту); шағын кедергілерге шаңғымен шығу. биік жерлер, ылдилар, бұрылыстар, тежелулер: аттап өтетін кедергілер; сатылармен көтерілу; шыршалы көтерілулер; жартылай шыршалы көтерілулер; дөңестер мен ойпаттарды, шағын трамплиндерді бағындыра отырып, негізгі және төменгі еңіс бойынша құлдырау; тік құламадан түсу; шаңғы қадағымен тежеу; тірек арқылы тежеу; бір жақпен сырғанау арқылы тежеу; таяну арқылы тежелу. Коньки жүрісі, 3 км. дейін оқыту қашықтығын бағындыру; Жаяу жүруге дайындық. Арнайы дене жаттығулары мен техникасын бекітуге арналған жаттығулар, жерге түсуде кедергілерден аттап өту және секіріп өту және тепе-теңдікті сақтау, дөңестер мен еңістерді адымдап, жүгіріп өту (мүмкіндігінше), жаяу жүгіру;

5) спорттық ойындар. Спорттық алаңда өзін-өзі ұстау ережелері. Спорттық ойындар бойынша жарыстар өткізу ережелері. Сабақ өткізу орнын дайындау кезінде, дене (техникалық) дайындығы (спорт зал және ашық спорттық алаңқай жағдайларында), сауықтырушы дене шынықтару сабақтарын дербес түрде жүргізуге арналған жабдықтар мен киімдерге таңдау жасау, сабақ өткізетін орындарды дайындау кезіндегі қауіпсіздік және тазалық талаптары. Тірек-қимыл аппаратын әзірлеуге арналған спорттық ойындар мен эстафетталар элементтерімен жаттығулар жасау. Мұғалімнің бақылауымен таңдаулы қозғалыс, ұлттық және спорттық ойындар бойынша спорттық жарыстарды дербес түрде өткізу (баскетбол, футбол, волейбол (отырған

түрдегі), гандбол, флорбол). Негізгі ережелерді ұстанумен өткізілетін оқыту ойындары (ережелерден ауытқуға болады). Төрелік ету элементтері. Ойын-эстафеталары нұсқаларын құруға арналған арнайы карточкаларда сызба түріндегі қозғалыстарды орындаумен жүзеге асатын ойын тапсырмалары. Спорттық жабдық, спорттың таныс түрі салынған суреттерді бөліктерін, пазлдар жинау, кроссвордтар шешу әдістерімен дене шынықтыру білімін жетілдіру.

4 - тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

41. Бағдарламада оқыту мақсаттарын пайдалану және мониторинг өткізу ыңғайлы болу үшін кодтау енгізілген. Кодтағы бірінші сан сыныпты, екінші мен үшінші сандар – бөлім мен бөлімшені, төртінші сан оқу мақсатының нумерациясын көрсетеді. Мысалы, 6.2.1.4 кодындағы «6» – сынып, «2.1» – бөлімше, «4» – оқу мақсатының нөмірленуі.

42. Оқыту мақсаттары:

1) 1 бөлім: «Қозғалыс әрекеті»:

1-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
1.1. Спортты қ- специфи калық қимыл әрекетте рін орындау кезіндегі дәлдік, ептілікті бақылау және түзету	5.1.1.1 тірек- қозғалыс аппарат ының бұзылыс тарын ескере отырып, спортты қ- специфи калық қимыл әрекетте рінің шамалы диапазон ында дәлдікті, бақылау	6.1.1.1 тірек- қозғалыс с аппарат ының бұзылыс тарын ескере отырып, спортты қ- специфи калық қимыл әрекетте рінің шамалы диапазо нында дәлдікті,	7.1.1.1 тірек- қозғалыс аппараты ның бұзылыс арын ескере отырып, спорттық - специфик алық қимыл әрекеттер інің шамалы диапазон ында дәлдікті, бақылауд	8.1.1.1 тірек- қозғалыс аппараты ның бұзылыс арын ескере отырып, спорттық - специфик алық қимыл әрекеттер інің кең диапазон ында дәлдікті, бақылауд ы және	9.1.1.1 тірек- қозғалыс аппараты ның бұзылыс арын ескере отырып, спорттық - специфик алық қимыл әрекеттер інің диапазон ында дәлдікті, бақылауд ы және	10.1.1.1 тірек- қозғалыс аппараты ның бұзылыс арын ескере отырып, спорттық - специфик алық қимыл әрекеттер інің кең диапазон ында дәлдікті, бақылауд ы және

	ды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын дамытуға арналған жаттығуларды білу, орындау және маңызын түсіну	бақылау ды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану	ы және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану және жетілдіруді үйрену	ептілікті дамыту үшін өз қимыл дағдыларын талдау және жетілдіру	ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын көрсету және түсіндіру	ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын салғастыру
1.2. Негізгі қимыл дағдыларын түзету: Тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару	5.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын білу және түзете алу: тірек-қозғалыс аппарат ы, дене мен нысанды басқару	6.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді құрастыра алу және орындай алу: тірек-қозғалыс аппарат ы, дене мен нысанды басқару	7.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді жетілдіру және жинақтау : тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару	8.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді түсіндіре алу: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару	9.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді негіздеу және қолдану: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару	10.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді көрсету: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару
1.3. Әртүрлі дене жаттығулары кезінде	5.1.3.3 кейбір жаттығулар кезіндегі қимыл	6.1.3.3 кейбір жаттығулар кезінде қимыл	7.1.3.3 әртүрлі дене жаттығулары кезінде	8.1.3.3 әртүрлі дене жаттығулары кезінде	9.1.3.3 кең диапазон дағы қимыл комбинац	10.1.3.3 кең диапазон дағы жаттығулар кезінде

қимыл комбина циялары мен олардың реті, дене және психолог иялық кедергіле рді жеңу	комбина циялары мен олардың ретін білу және орындай алу, сондай- ақ дене және психолог иялық кедергіл ерді жеңу қабілетін қалыптас тыру	комбина циялары мен олардың ретін құрасты ра алу және орындай алу, сондай- ақ дене және психоло гиялық кедергіл ерді жеңу қабілеті н қалыпта стыру	қимыл комбинац иялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтау ды үйрену, сондай-ақ дене және психолог иялық кедергіле рді жеңу қабілетін қалыптас тыру	қимыл комбинац иялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтау , сондай- ақ дене және психолог иялық кедергіле рді жеңу қабілетін қалыптас тыру	иялары мен олардың ретін түсіндіру және көрсету, сондай-ақ дене және психолог иялық кедергіле рді жеңу қабілетін қалыптас тыру	қимыл комбинац иялары мен олардың ретін негіздеу және жеткілікт і техникал ық деңгейде қолдану, сондай-ақ дене және психолог иялық кедергіле рді жеңу қабілетін қалыптас тыру
1.4. Қоғамда әрі қарай толыққан ды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктеме лерін жеңу қабілеті	5.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққа нды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктеме лерін білу және оларды жеңуді үйрену	6.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққа нды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктеме лерін құрасты ра алу және орындай алу	7.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққан ды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемел ерін жетілдіру және жинақтау ды үйрену	8.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққан ды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемел ерін жетілдіру және жинақтау	9.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққан ды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемел ерін түсіндіру және көрсету	10.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққан ды қызмет істеуге қажет болатын мөлшерле нген дене жүктемел ерін негіздеу және қолдану
1.5 Өз	5.1.5.5	6.1.5.5	7.1.5.5 өз	8.1.5.5 өз	9.1.5.5 өз	10.1.5.5

мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық - спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру	өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық - спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін білу және анықтау	өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық - спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін таңдай алу	мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық - спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін жетілдіру және жинақтау	мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық - спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсетуге үйрену	мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық - спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсету	өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық - спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру
1.6 Қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау	5.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау	6.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін таңдай алу	7.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау жақсарту алу	8.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін салғастыру	9.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау	10.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін қиыстыру
1.7. Қозғалыс қабілеттерін	5.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін	6.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін	7.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін	8.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін	9.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін	10.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін

жақсарту мен түзетуге арналған бірқатар дене жаттығулар арында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды қолдану және бағалау	жақсарту мен түзетуге арналған шамалы диапазон дағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды білу және сипаттау	ерін жақсарту мен түзетуге арналған бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды түсіну және қолдану	жақсарту мен түзетуге арналған бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды жасай және бағалай алу	жақсарту мен түзетуге арналған кең диапазон дағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды анықтау және бағалау	жақсарту мен түзетуге арналған кең диапазон дағы дене жаттығуларында әртүрлі тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды жасау, талдау	жақсарту мен түзетуге арналған кең диапазон дағы дене жаттығуларында әртүрлі тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды жасау, салыстыру және салғастыру
1.8. Қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу, қауіпке төтеп беру дағдылары	5.1.8.8 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп берудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	6.1.8.8 қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп берудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	7.1.8.8 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын түсіну және қолдана алу	8.1.8.8 әртүрлі қимыл белсенділігін орындау кезінде тәжірибе жасау барысындағы қауіптерді білу және оларға жол бермеу	9.1.8.8 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын жақсарту	10.1.8.8 қимыл белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын бағалау

	үйрену					
--	--------	--	--	--	--	--

2) «Шығармашылық қабілеттері және сыни тұрғыдан ойлау»:
2-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
2.1. Қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін өзгергіш жағдайларға сай әрекет жасау үшін бейімдеу	5.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін мағынасын білу және түсіну	6.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдану үйрену	7.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдану	8.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін талдау және жетілдіру	9.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін көрсету	10.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін бағалау
2.2. Көшбасшылық дағдылары, командада жұмыс істеу дағдылары, өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласы	5.2.2.2 көшбасшылық дағдыларының және командада жұмыс істеу дағдыларының, өзінің тұлғалық қасиеттерін қасиеттерін	6.2.2.2 көшбасшылық дағдыларының, командада жұмыс істеу дағдыларының, өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсарту	7.2.2.2 көшбасшылық дағдыларының, командада жұмыс істеу дағдыларының, өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын	8.2.2.2 көшбасшылық дағдыларының, командада жұмыс істеу дағдыларының, өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын	9.2.2.2 көшбасшылық дағдыларының, командада жұмыс істеу дағдыларының, өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын көрсету	10.2.2.2 көшбасшылық дағдыларының, командада жұмыс істеу дағдыларының, өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын бағалау,

	жақсартуға деген ықыласының түсіну	уға деген ықыласын анықтауды және қолдануды үйрену	анықтау және қолдану	талқылай алу және көрсету	және қолдану	өзіне жауапкершілік артадан қорықпау
2.3. Қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеу дағдыларын көрсету	5.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларының маңызын түсіну және анықтау	6.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеу дағдылары анықтауды және қолдануды үйрену	7.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын анықтау және қолдану	8.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын талқылай алу және көрсете алу	9.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын қолдану және көрсету	10.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын бағалау
2.4. Ағзадағы мүшелермен жүйелердің сақталған қызметін пайдалану	5.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелермен жүйелердің орнына басқаларының қызметін	6.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелермен жүйелердің орнына басқаларының қызметін	7.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелермен жүйелердің орнына басқаларының қызметін пайдалану және	8.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелермен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамытуды	9.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелермен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамыту бойынша	10.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелермен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамыту бойынша

	пайдалану мүмкіндігін түсіну және анықтауды үйрену	пайдалануды үйрену және анықтау	анықтау	талқылай алу және көрсете алу	бірлесіп және ұтымды жұмыс істеуді қолдану және көрсету	бірлесіп және ұтымды жұмыс істеуді бағалау
2.5. Дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру мен баламаларды құрастыруға арналған ережелер мен құрылымдық тәсілдер және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру	5.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу мен түсіну және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру	6.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну мен қолдану және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру	7.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсетуді үйрену және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру	8.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсету және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру	9.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалану мен талқылай алу және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру	10.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау мен салғастыру және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру
2.6. Өзінің	5.2.6.6 өзінің	6.2.6.6 өзінің	7.2.6.6 өзінің	8.2.6.6 өзінің	9.2.6.6 өзінің	10.2.6.6 өзінің

және өзгелердің шығармашылық қабілеттері және оларға баға бере отырып, баламалы шешімдер ұсыну	және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу мен түсіну және баламалы шешімдер ұсыну	және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну мен қолдану және баламалы шешімдер ұсыну	және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін пайдалану және баламалы шешімдер ұсыну	және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыруды үйрену және баламалы шешімдер ұсыну	және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыру және баламалы шешімдер ұсыну	және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау мен талдау және баламалы шешімдер ұсыну
2.7. Жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелері	5.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білу	6.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін түсіну	7.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін қолдану	8.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін көрсету және салыстыра білу	9.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін көрсету және салыстыру	10.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін бағалау мен талдау
2.8. Жарыс кезіндегі шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақ тастықты паш ететін мінез-құлық	5.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақ тастықты паш ететін мінез-құлық танытуд	6.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақ тастықты паш ететін мінез-құлық танытуд	7.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақ тастықты паш ететін мінез-құлық танытуды түсіну	8.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақ тастықты паш ететін мінез-құлық танытуды талқылау	9.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақ тастықты паш ететін мінез-құлық танытуды бағалау	10.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақ тастықты паш ететін мінез-құлық танытуды талдау

	ы білу және түсіндіру	ы түсіну және қолдану	және қолдана алу	және бейімдеу		
2.9. Қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдер және олардың айырмашылықтары	5.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді анықтау	6.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді және олардың айырмашылықтарын ұғыну мен түсіндіре алу	7.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді және олардың айырмашылықтарын ұғыну мен түсіндіру	8.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді қолдану және олардың айырмашылықтарын түсіну	9.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді және олардың айырмашылықтарын көрсету мен салыстыру	10.2.9.9 қимыл-қозғалыстың контекстімен байланысты әртүрлі рөлдерді бағалау және бейімдеу

3) «Денсаулық және салауатты өмір салты»:

3-кесте

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	6.3.1.1 өз денсаулығына қатысты қауіптерді анықтай алу	7.3.1.1 өз денсаулығына қатысты салауатты өмір салтының әсерін ұғыну және түсіндіру	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу және түсіндіру	10.3.1.1 өз денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімін бағалау және бейімдеу
3.2. Ағзадағы	5.3.2.2 ағзадағы	6.3.2.2 өз	7.3.2.2 ағзадағы	8.3.2.2 ағзадағы	9.3.2.2 ағзадағы	10.3.2.2 ағзадағы

дене өзгерістерін қадағалау, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзетедамыту жағдайларын жасау	дене өзгерістерін қадағалаудың, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзетедамыту жағдайларын жасаудың маңыздылығын білу және түсіну	сезінуі бойынша ағзадағы дене өзгерістерін қадағалау, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзетедамыту жағдайларын жасау	дене өзгерістерін қадағалаудың, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзетедамыту жағдайларын жасаудың ықпалын ұғыну және түсіндіру	дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзетедамыту жағдайларын жасауды өз үлгісімен көрсете алу	дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзетедамыту жағдайларын жасауды бағалау	дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзетедамыту жағдайларын жасауды бағалау және бейімдеу
3.3. ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін қалыптастыру	5.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін барынша анықтау және дамыту	6.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін барынша түсіну және дамыта	7.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілеті және олардың айырмашылығын сезіну және	8.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілеті және олардың бейімделуін барынша талқылау	9.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін барынша бақылау және дамытуды өз мысалын	10.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін барынша дамыту үшін білімді бағалау

		алу	түсіндіре алу	және дамыту	да көрсете алу	және бейімдеу
3.4. Дене және психомоторлық аутқулар ескерілетін ширату жаттығулары мен қалпына келтіру техникалары	5.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып дене жаттығуларына дайындық ауқымын ширатудың өзекті компоненттері мен қалпына келтіру техникаларын білу және түсіну	6.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып ширатудың өзекті компоненттері мен қалпына келтіру техникаларының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру	7.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып дене жаттығуларының алдында жалпы ширату өткізу және ағзаны қалпына келтіру техникасын қолдану	8.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешендерін құрастыру және көрсету	9.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып нақты дене жаттығулары үшін ширатулар құрастыру, түсіндіру және өткізу, ағзаның қалпына келуінің тиімділігін бағалау	10.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешендерін талдау, және бейімдеу
3.5. Өртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулар, олардың ағзаға әсері	5.3.5.5 өртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулардың айырмашылықтарын	6.3.5.5 өртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулардың және сыртқы белгілер	7.3.5.5 өртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі ағзаның дене	8.3.5.5 өртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі энергетикалық	9.3.5.5 энергетикалық жүйенің қызметін және оның өртүрлі дене жүктемесін беретін	10.3.5.5 энергетикалық жүйенің қызметін және оның өртүрлі дене жүктемесін беретін

және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну	және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін анықтау және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну	бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін ұсыну және көрсету және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну	дайындығына қойылатын талаптарды түсіну және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну	жүйенің қызметін түсіндіру және оның ағзаға тигізетін әсерін білу және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну	жаттығулармен байланысын түсіндіру мен сипаттау және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну	жаттығулармен байланысын талдау, бағалау мен бейімдеу және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну
3.6. Қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктеме-лері кезіндегі қауіптерді	5.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы	6.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, денсаулықты нығайтуға	7.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының әртүрлі контекстеріндегі ықтимал қауіп пен	8.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерді азайту	9.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі	10.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі

басқару стратегиялары	ы сұрақтарынан хабардар болу	бағытталған нормалар мен ережелерді түсіну	қатерді анықтау	әдістерін түсіну	ықтимал қатерлерді азайту әдістерін түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау	ықтимал қатерлерді азайту әдістерін талдау, бағалау және бейімдеу
3.7. Дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған білім мен дағдылар	5.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған дағдыларды білу және орындау	6.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған білім мен дағдыларды қолдану	7.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған білім мен дағдыларды анықтау	8.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған білім мен дағдыларды көрсету	9.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған білім мен дағдыларды бағалау	10.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған білім мен дағдыларды талдау және бейімдеу

43. Осы Бағдарлама тірек-қозғалыс аппараты бұзылған 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.

44. Бөлімдерді және тақырыптарды меңгеру сағаттарын қою мұғалімнің басшылығына сай жүргізіледі

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

Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған 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	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салты	Ширату мен қалпына келтіру техникасына қатысты біліммен танысу және оны кеңейту	5.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы сұрақтарынан хабардар болу;
		5.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалаудың, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасаудың маңыздылығын білу және түсіну;
		5.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп берудің қарапайым дағдыларын білу және анықтауды үйрену;
	Ауру шақырған бұзылыстарды түзету немесе орнын толтыру (компенсация)	5.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің шамалы диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын білу және түсіну;
5.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау;		
5.3.3.3 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып дене жаттығуларына дайындық ауқымындағы ширатудың өзекті компоненттері мен қалпына келтіру техникаларын білу және түсіну;		
Кіші және үлкен топтарға бірлесіп/жарысып қатысу арқылы	5.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып дене жаттығуларына дайындық ауқымындағы ширатудың өзекті компоненттері мен қалпына келтіру техникаларын білу және	

	жалпы дене жағдайының деңгейін жоғарылату	түсіну; 5.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу мен түсіну және баламалы шешімдер ұсыну;
Қоғалыс іс-әрекеті арқылы түйткілді жағдаяттарды шешу	Маршрутпен жүріп кіші топтарда түйткілдерді шешу	5.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін білу және оларды жеңуді үйрену;
		5.3.1.1 денсаулық сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну;
	Әртүрлі жабдақтарды пайдалана отырып мәселеге-бағытталған тапсырмаларды орындау кезіндегі ынтымақтастық және қарым-қатынас	5.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін түсіну және ұғыну;
		5.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді анықтау;
2 - тоқсан		
Гимнастика арқылы ағзаны нығайту	Байланысты өзгерту: айнадан шағылыстырғандай ету және қиюластыру	5.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған шамалы диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды білу және сипаттау;
		5.1.3.3 кейбір жаттығулар кезіндегі қимыл комбинациялары мен олардың ретін білу және орындай алу, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;
	Тепе-теңдік және бұралу	5.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу мен түсіну және баламалы шешімдер ұсыну;
		5.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалаудың, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасаудың маңыздылығын білу және түсіну;
Топтық композициялық	5.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін түсіну және ұғыну;	
		5.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды

	тапсырма арқылы түйісетін және түйіспейтін жұмыс	орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін білу және анықтау; 5.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін пайдалану мүмкіндігін түсіну және анықтауды үйрену;
Ұлттық және интеллектуалдық ойындар	«Тоғыз құмалақ», «Асық ату» ұлттық ойындары	5.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білу;
	Ұлттық ойындар аумағында бірқатар стратегияларды зерделеу	5.1.3.3 кейбір жаттығулар кезіндегі қимыл комбинациялары мен олардың ретін білу және орындай алу, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;
		5.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды білу және түсіндіру;
3 - тоқсан		
Шаңғы/кросс және коньки дайындығы	Шаңғы дайындығы	5.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу мен түсіну және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
	Кросс дайындығы	5.3.1.1 денсаулық сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну;
		5.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын түсіну және анықтау;
		5.3.3.3 денсаулық жағдайындағы тұрақты ауқуы және тірек-қозғалыс аппаратының бұзылысы бар білім алушының өмірге қабілеттілігін бар мүмкіндігінше анықтау және дамыту;
	5.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы сұрақтарынан хабардар болу;	
	Коньки дайындығы	5.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін пайдалану мүмкіндігін түсіну және анықтауды үйрену;
Спорттық ойындар арқылы оқыту	Шабуыл-ойындар көмегімен пас беру және кеңістікті бөлу дағдыларын дамыту	5.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің шамалы диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын білу және түсіну;
		5.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін білу;
		5.3.4.4 әртүрлі дене жүктемесін беретін

		<p>жаттығулардың айырмашылықтарын және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін анықтау және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;</p> <p>5.3.5.5 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулардың айырмашылықтарын және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін анықтау және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;</p>
	Белгілеу және қағып әкету	<p>5.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу мен түсіну және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;</p> <p>5.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді анықтау;</p> <p>5.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған дағдыларды білу және орындау;</p>
	Ойын концепциялары мен дағдыларына көңіл бөле отырып өзі және басқалар үшін ойындар құрастыру	<p>5.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын ұғыну;</p> <p>5.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған шамалы диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды білу және сипаттау;</p> <p>5.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын түсіну және анықтау;</p> <p>5.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау;</p>
4 - тоқсан		
Қозғалмалы және спорттық ойындар	Жақсы дене жағдайы және дене қабілеттері элементтерін зерделеу және ұғынуын ынталандыру	5.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін білу және оларды жеңуді үйрену;
		5.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын ұғыну;
	Әртүрлі қозғалыс ойындарының көмегімен белсенді болу және мықты денсаулықты таңдау	5.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін білу және анықтау;
		5.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды білу және түсіндіру;

Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту	Жүгіру мен секіру дағдыларын жақсарту	5.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын білу және түзете алу: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
		5.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді анықтау;
		5.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған дағдыларды білу және орындау;
	Ширату және қалпына келтіру техникасы және жүгіру мен лақтыру дағдыларын жақсарту	5.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін түсіну және ұғыну;
		5.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп берудің қарапайым дағдыларын білу және анықтауды үйрену;
		5.3.5.5 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулардың айырмашылықтарын және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін анықтау және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну.

2) 6 - сынып:

2-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Дене шынықтыру-сауықтыру түсініктерін қарастыру және кеңейту	Ағза жайлы жалпы және спорттық ширатулар арқылы білеміз	6.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, денсаулықты нығайтуға бағытталған нормалар мен ережелерді түсіну;
		6.1.3.3 кейбір жаттығулар кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін құрастыра алу және орындай алу, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;
		6.3.5.5 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін ұсыну және көрсету және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
	Фитнес компоненттерін дамыту: жылдамдық және төзімділік	6.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын анықтауды және қолдануды үйрену;

		6.3.1.1 өз денсаулығына қатысты қауіптерді анықтай алу;
	Білім алушының өз дертін ескере отырып ағзасының жағдайына жағымды әсер ететін жаттығулар кешендерін игеруі	6.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын анықтауды және қолдануды үйрену;
		6.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін құрастыра алу және орындай алу;
		6.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді құрастыра алу және орындай алу: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
Шытырман оқиғалы тапсырмалар арқылы сыни тұрғыдан ойлау мен қарым-қатынас дағдыларын дамыту	Сыни тұрғыдан ойлау дағдыларының және әлеуметтік дағдыларының дамуына септігін тигізетін топтық жаттығуларға қатысу	6.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің шамалы диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану;
		6.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдануды үйрену;
	Сыни тұрғыдан ойлауды пайдалануды қамтитын бүкіл сыныптың және үлкен топтардың бірлескен жұмысы	6.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып ширатудың өзекті компоненттері мен қалпына келтіру техникаларының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру;
2 - тоқсан		
Гимнастика бойынша күрделі дағдыларын кеңейту үшін нысандар мен құрал-саймандарды пайдалану	Төсеніштер мен гимнастикалық кіші жабдықтарда дене динамикасымен және кернелуімен эксперимент жасап көру	6.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып спорттық-спецификалық қауіпсіздік техникасын, денсаулықты нығайтуға бағытталған нормалар мен ережелерді түсіну;
		6.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін таңдай алу;
	Нысандар мен гимнастикалық құрал-саймандардың көмегімен композициялық және кеңістіктік түсінікті дамыту	6.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну мен қолдану және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
		6.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді құрастыра алу және орындай алу: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
		6.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу

		қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп берудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау;
	Таспалармен және гимнастикалық жабдықпен топтық ретті құрастыру, орындау және бағалау	6.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін пайдалануды үйрену және анықтау;
		6.3.2.2 өз сезінуі бойынша ағзадағы дене өзгерістерін қадағалау, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасау;
Қазақстанда айналысатын спорт түрлерін зерделеу (ұлтық және зияткерлік ойындар)	Шығармашылық, қарым-қатынас және бағалау дағдыларын дамыту	6.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін таңдай алу;
		6.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін түсіну;
	Ойын фрагментімен жұмыс істеу арқылы динамикалық қарама-қарсылықты және негізгі мақсатты жетілдіру	6.3.2.2 өз сезінуі бойынша ағзадағы дене өзгерістерін қадағалау, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасау;
		6.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын анықтауды және қолдануды үйрену;
	Топтық биді орындау және бағалау үдерісіне қатысу	6.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдануды үйрену;
		6.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды түсіну және қолдану;
3 - тоқсан		
Фундаменталды қозғалыс дағдыларын қайталау және машықтау	Денені басқару дағдыларын шолу және кеңейту	6.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді құрастыра алу және орындай алу: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
	Топтық/командалық әрекет түрлерінде қимыл дағдыларын пайдалану және дамыту	6.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін таңдай алу;
		6.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну мен қолдану және баламалы шешімдер ұсыну;
		6.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды түсіну және қолдану;
	Топтық/командалық әрекетте нысанды	6.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін түсіну;

	бақылау дағдыларын қайталау және дамыту	6.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің шамалы диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану; 6.3.5.5 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін ұсыну және көрсету және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
Бірқатар ойын категориялары арқылы дағдылар мен түсініктерін кеңейту	Қатерді басқаруға баса назар аударатын отырып, допты алып алу кездесетін ойындарда дағдылар мен концепцияларды (тактикаларды/стратегияларды) дамыту	6.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді және олардың айырмашылықтарын ұғыну мен түсіндіре алу; 6.3.1.1 өз денсаулығына қатысты қауіптерді анықтай алу;
	Шабуылдау кездесетін ойындарда дағдылар мен концепттерді дамыту	6.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды қолдану; 6.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін пайдалануды үйрену және анықтау;
	Ойын әдісімен дене көрсеткіштерін жақсарту	6.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін құрастыра алу және орындай алу;
	Тормен ойналатын ойындарды ойнау және құрастыру	6.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды түсіну және қолдану; 6.3.4.4 дене және психомоторлық ауткуларды ескере отырып ширатудың өзекті компоненттері мен қалпына келтіру техникаларының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру;
	4 - тоқсан	
Өз денсаулығына қамқорлықпен қарау	Дене белсенділігінің маңыздылығын ұғыну	6.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну мен қолдану және баламалы шешімдер ұсыну; 6.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған бірқатар дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және құрылымдық идеяларды түсіну және қолдану;
	Өз денсаулығына қалай қамқорлық етуді және серіктесімен белсенді болуды үйрету	6.3.3.3 денсаулық жағдайындағы тұрақты ауткуы және тірек-қозғалыс аппаратының бұзылысы бар білім алушының өмірге қабілеттілігін бар мүмкіндігінше түсіну және дамыта алу;
		6.1.8.8 білім алушылардың қимыл

		белсенділігімен және жеке білім алу қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп берудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау;
Атлетикадағы жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын жақсарту	Ширатуды қайта қарастыру, жүгіру дағдыларын қарастыру және кеңейту	6.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін таңдай алу;
		6.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну мен қолдану және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
		6.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді және олардың айырмашылықтарын ұғыну мен түсіндіре алу;
	Креативті, бірігіп істейтін және жарыс жаттығулары арқылы секіру мен лақтыру дағдыларын қайталау және тереңдету	6.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын анықтауды және қолдануды үйрену;
		6.1.3.3 кейбір жаттығулар кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін құрастыра алу және орындай алу, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру

3) 7 - сынып:
3-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
I - тоқсан		
Ойын арқылы оқыту	Ойындағы тактикалық білімін жақсарту	7.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының әртүрлі контексттеріндегі ықтимал қауіп пен қатерді анықтау;
		7.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің шамалы диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану және жетілдіруді үйрену;
		7.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған бірқатар дене жаттығуларында қарапайым тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды жасай және бағалай алу
	Ойында шешім қабылдау сұрағымен	7.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып дене жаттығуларының алдында

	жұмыс істеу	жалпы ширату өткізу және ағзаны қалпына келтіру техникасыныңкомпоненттерін көрсету; 7.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын анықтау және қолдану; 7.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін пайдалану және баламалы шешімдер ұсыну;
	Тормен ойналатын ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдыларын жетілдіру	7.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды анықтау; 7.3.5.5 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі ағзаның дене дайындығына қойылатын талаптарды түсіну және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
Гимнастика арқылы когнитивті дағдыларын және денесін басқару дағдыларын дамыту	Бұрылыстар мен бұралуларды зерделеу	7.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының әртүрлі контексттеріндегі ықтимал қауіп пен қатерді анықтау; 7.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін жетілдіру және жинақтау; 7.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсетуді үйрену және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
	Теңгеру мен бұралулар кезінде өз денемізді қадағалау	7.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің шамалы диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын қолдану және жетілдіруді үйрену;
2 - тоқсан		
Атлетика көмегімен денсаулықты, қимыл дағдыларын және түсінуді жақсарту	Ұзын секірістерді зерделеу және жақсарту	7.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін пайдалану және анықтау; 7.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып дене жаттығуларының алдында жалпы ширату өткізу және ағзаны қалпына келтіру техникасыныңкомпоненттерін көрсету; 7.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын анықтау және қолдану;

	Спринтерлік жүгіруді жақсарту	7.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының әртүрлі контексттеріндегі ықтимал қауіп пен қатерді анықтау; 7.3.5.5 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі ағзаның дене дайындығына қойылатын талаптарды түсіну және сыртқы белгілер бойынша олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
	Лақтыру: зерделеу және жасау	7.1.3.3 әртүрлі дене жаттығулары кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтауды үйрену, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру; 7.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды анықтау; 7.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау жақсарта алу;
Бірігіп оқыту және шытырман-оқыту	Мәселелерді шешу жаттығуларында өзара әрекеттесу	7.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін қолдану; 7.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдану;
	Доппен парашюттік ойындар	7.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін білу және анықтау жақсарта алу; 7.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдану; 7.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды түсіну және қолдана алу;
3 - тоқсан		
Би дағдыларын дамыту және биді тақырыптық жұмыс арқылы түсіну	Сүңгіні байқау, сабақтарды билермен ынталандыру тәсіліндей	7.3.3.3 тірек-қозғалыс аппараты бұзылған және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілеті және олардың айырмашылығын сезіну және түсіндіре алу; 7.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау

		және қолдану;
	Сыртта суық кезде жылуды сақтаңдар: аэробты жаттығулар	7.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін жетілдіру және жинақтау; 7.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін жетілдіру және жинақтауды үйрену;
	Топпен жасау, орындау және бағалау үдерісі	7.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді және олардың айырмашылықтарын ұғыну мен түсіндіру; 7.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді жетілдіру және жинақтау: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару; 7.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалаудың, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасаудың ықпалын ұғыну және түсіндіру;
Дағдыларын жетілдіру және басып кіру ойындарын түсіну	Командаларда кеңістікте бағдарлауды және допты беруді дамыту	7.3.3.3 тірек-қозғалыс аппараты бұзылған және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілеті және олардың айырмашылығын сезіну және түсіндіре алу; 7.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалаудың, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасаудың ықпалын ұғыну және түсіндіру; 7.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды түсіну және қолдана алу;
	Ойынды оқу және сәйкес тактикаларды қолдану	7.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын түсіну және қолдана алу; 7.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын анықтау және қолдану; 7.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған бірқатар дене жаттығуларында қарапайым тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды жасай және бағалай алу; 7.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды түсіну және қолдана алу;
4 - тоқсан		
Белесенді және дені сау	Шыдамдылық пен денсаулықты ұлғайту	7.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді және олардың айырмашылықтарын ұғыну мен түсіндіру;

		7.3.1.1 өз денсаулығына қатысты салауатты өмір салтының әсерін ұғыну және түсіндіру;
		7.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсетуді үйрену және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
	Ойынға ширату және дайындық жаттығулары	7.1.3.3 әртүрлі дене жаттығулары кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтауды үйрену, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;
		7.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын анықтау және қолдану;
	Күш пен бұлшық ет төзімділігіне бағытталған жаттығулар	7.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін пайдалану және анықтау;
Гимнастикадағы алуан түрлілік пен қарама-қарсылықтар	Едендегі әрекеттердің және кеңістіктің айырмашылықтарын зерделеу	7.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын түсіну және қолдана алу;
		7.3.1.1 өз денсаулығына қатысты салауатты өмір салтының әсерін ұғыну және түсіндіру;
		7.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды түсіну және қолдана алу;
	Қарама-қарсылықтарды динамикада тексеру және жабдықтардағы контакттар	7.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін анықтау және қолдану;
		7.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді жетілдіру және жинақтау: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
	Топтық композициялар	7.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін жетілдіру және жинақтауды үйрену.

4) 8 - сынып:
4-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Денсаулық және фитнес жеңіл	Бірғақты таңдау дағдыларын	8.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын,

атлетикалық әрекет арқылы	машықтау	сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерді азайту әдістерін түсіну; 8.3.4.4 дене және психомоторлық ауткуларды ескере отырып ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешендерін құрастыру және көрсету;
	Жеңіл атлетикадағы шығармашылық тәсілдеме	8.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-специкалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсетуге үйрену; 8.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін салғастыру;
	Фитнес жеңіл атлетикалық жарыстар арқылы	8.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсету және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
Тормен ойналатын ойындар арқылы оқыту	Білім алушылардың спорт алаңында, жеке және кіші топтарда жасайтын әрекеттері жайлы білімін кеңейтетін қызмет түрлері	8.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-специкалық қимыл әрекеттерінің кең диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын жетілдіру;
		8.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді түсіндіре алу: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
		8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу;
		8.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасауды өз үлгісімен көрсете алу;
	Ойын түсініктері мен дағдыларын меңгеру	8.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін жетілдіру;
		8.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін көрсету және салыстыра алу;
8.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды талқылау және бейімдеу; 8.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыруды үйрену және баламалы шешімдер ұсыну;		
2 - тоқсан		
Қазақстанның ұлттық	Киіз үй тұрғызғандағы	8.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын,

ойындары	жұмыс әрекеттерін зерделеу және соған зейін тоқтату	сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерді азайту әдістерін түсіну; 8.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды анықтау және бағалау;
	Мерекелер мен фестивальдар	8.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің кең диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын жетілдіру;
		8.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін жетілдіру және жинақтау;
		8.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін салғастыру;
		8.1.8.8 білім алушылардың әртүрлі қимыл белсенділігін және жеке білім алу қажеттіліктерін орындау кезінде тәжірибе жасау барысындағы қауіптерді білу және оларға жол бермеу;
		8.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті онтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсету және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
Гимнастиканың негізгі тақырыптарын қайта қарау және кеңейту	Композициялық элементтерді өзгерту арқылы жылжу және тепе-теңдік сақтау дағдыларын зерделеу және кеңейту	8.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын талқылай алу және көрсете алу; 8.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін жетілдіру және жинақтау;
	Гимнастикалық жабдықта айналу мен ұшуды зерделеу	8.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды көрсету;
	Гимнастикалық құрал-жабдықтардағы топтық композициялар	8.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді қолдану және олардың айырмашылықтарын түсіну;
	3 - тоқсан	
Шаңғы/кросс және коньки дайындығы	Шаңғы дайындығы	8.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерді азайту әдістерін түсіну;
		8.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу

		қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін жетілдіру;
	Кросс дайындығы	8.3.5.5 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі энергетикалық жүйенің қызметін түсіндіру және оның ағзаға тигізетін әсерін білу және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
		8.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін жетілдіру;
	Коньки дайындығы	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу;
		8.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыруды үйрену және баламалы шешімдер ұсыну;
Топтық шабуылдық ойындардағы негізгі дағдыларды жетілдіру	Тірек-қозғалыс аппаратын және төтеп беру дағдыларын жетілдіру	8.1.3.3 әртүрлі дене жаттығулары кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтау, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;
		8.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамытуды талқылай алу және көрсете алу;
		8.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын талқылай алу және көрсете алу;
		8.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсетуге үйрену;
		8.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді түсіндіре алу: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
	Допты қағып әкету және ойын жасау	8.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін көрсету және салыстыра алу;
		8.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды талқылау және бейімдеу;
		8.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді қолдану және олардың айырмашылықтарын түсіну;
		8.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды көрсету;
		8.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған

		мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамытуды талқылай алу және көрсете алу;
4 - тоқсан		
Фитнес компоненттері және белсенді өмір салты	Сау жүректер: төзімділікті арттыруға бағытталған іс-әрекет	8.1.3.3 әртүрлі дене жаттығулары кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін жетілдіру және жинақтау, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;
		8.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілеті және олардың бейімделуін барынша талқылау және дамыту;
		8.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып қауіпсіздік техникасының күрделі сұрақтарын, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерді азайту әдістерін түсіну;
		8.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын талқылай алу және көрсету;
	Иілгіштікке зейінін шоғырландыру	8.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды көрсету;
		8.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған кең диапазондағы дене жаттығуларында тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды анықтау және бағалау;
Бұлшық ет күшін және шыдамдылығын ұлғайтуға арналған жаттығулар	8.1.8.8 білім алушылардың әртүрлі қимыл белсенділігін және жеке білім алу қажеттіліктерін орындау кезінде тәжірибе жасау барысындағы қауіптерді білу және оларға жол бермеу;	
	8.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді қолдану және олардың айырмашылықтарын түсіну;	
Шытырман оқиғалы ойындар контекстіндегі серіктестік және мәселелерді шешу	Жұпта бірлесіп жұмыс істеу	8.3.5.5 әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығуларды орындау кезіндегі энергетикалық жүйенің қызметін түсіндіру және оның ағзаға тигізетін әсерін білу және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
		8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу;
	8.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешендерін құрастыру және көрсету;	
Үлкен топтарда мәселелерді шешу	8.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-	

		спецификалық қимыл әрекеттерінің кең диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын жетілдіру;
		8.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасауды өз үлгісімен көрсете алу.

5) 9 - сынып:
5-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Жеңіл атлетика және салауатты өмір салты	Жеңіл атлетика арқылы жаттығуларды жүйелендіру	9.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерлерді азайту әдістерін түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау;
		9.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып нақты дене жаттығулары үшін ширатулар құрастыру, түсіндіру және өткізу, ағзаның қалпына келуінің тиімділігін бағалау;
	Жалпы және арнайы дайындық бағыттары	9.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсету;
		9.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау;
	Салауатты өмір салтын жеңіл атлетика әдістерімен қалыптастыру	9.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалану мен талқылай алу және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
		9.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасауды бағалау;
Жарыс, ойын және өзіндік қозғалыс іс-әрекетін ұйымдастыру ерекшеліктері	Жеке және кіші топтардағы қозғалыс іс-әрекетінің алуан түрлілігі	9.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын көрсету;
		9.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді негіздеу және қолдану: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
		9.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс

		істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын көрсету және қолдану;
		9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу және түсіндіру;
		9.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасауды бағалау;
	Жарыстағы ойын сәттеріне деген шығармашылық көзқарас	9.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін көрсету;
		9.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін көрсету және салыстыру;
		9.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды бағалау;
		9.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыру және баламалы шешімдер ұсыну;
2 - тоқсан		
Ұлттық ойындардың жарыстық сипаты	Күш пен төзімділікке сынау	9.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерлерді азайту әдістерін түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау;
		9.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған кең диапазондағы дене жаттығуларында әртүрлі тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды жасау, талдау;
	Ұлттық ойындар арқылы қазақ халқының дәстүрлерін зерделеу	9.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін түсіндіру және көрсету;
		9.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін бағалау;
		9.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын жақсарту алу;
		9.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалану мен талқылай алу және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;
Денені сауықтыру мен	Ағзаға жан-жақты ықпал ету	9.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар

нығайтуға бағытталған шипалы гимнастика		дағдыларын қолдану және көрсету ; 9.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын дене жүктемелерін түсіндіру және көрсету;
		9.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды бағалау;
	Қатаң регламенттелген қимыл-қозғалыс бағдарламасы жағдайындағы үйлестірілген қозғалыс қабілеттерінің білінуі	9.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді көрсету мен салыстыру және олардың айырмашылықтарын түсіну; 9.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерлерді азайту әдістерін түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау;
3- тоқсан		
Шаңғы/кросс және коньки дайындығы	Шаңғы дайындығы	9.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін көрсету;
		9.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерлерді азайту әдістерін түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау;
		9.3.5.5 энергикалық жүйенің қызметін және оның әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулармен байланысын түсіндіру мен сипаттау және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
	Кросс дайындығы	9.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін көрсету;
		9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу және түсіндіру;
	Коньки дайындығы	9.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету мен салыстыру және баламалы шешімдер ұсыну;
9.1.3.3 кең диапозондағы қимыл комбинациялары мен олардың ретін түсіндіру және көрсету, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;		
Қозғалыс дағдыларын спорттық ойындар арқылы	Ойын сабақтарын жүргізу дағдылары деңгейіндегі білімін өзекті ету	9.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамыту бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеуді қолдану

жетілдіру		және көрсету;
		9.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын қолдану және көрсету;
		9.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін түсіндіру және көрсету;
		9.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді негіздеу және қолдану: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
		9.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін көрсету және салыстыру;
	Доппен ойнайтын ойындарда тактикалық білімін жақсарту	9.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды бағалау;
		9.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді көрсету мен салыстыру және олардың айырмашылықтарын түсіну;
	Ойындар арқылы дене қасиеттерін дамыту	9.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды бағалау;
		9.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамыту бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеуді қолдану және көрсету;
	4 - тоқсан	
Денсаулық және физикалық жүктеме	Кіші және үлкен топтарда жұмыс	9.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін барынша бақылау және дамытуды өз мысалында көрсете алу
		9.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерлерді азайту әдістерін түсіну және егжей-тегжейлі сипаттау;
		9.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын көрсету және қолдану;
	Дене денсаулығының компоненттері бірқатар ойын комбинациялары арқылы	9.3.7.7 дене жаттығулары бойынша басқа адамдардың тәжірибесін байытуға бағытталған білім мен дағдыларды бағалау;
		9.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу

		қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын жақсарту алу;
Қозғалыс мүмкіндіктерін дамыту арқылы серіктестік және құндылықтардың жүзеге асырылуы	Денсаулық туралы білім және практика арқылы дағдыларды меңгеру	9.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты рөлдерді көрсету мен салыстыру және олардың айырмашылықтарын түсіну;
		9.3.5.5 энергетикалық жүйенің қызметін және оның әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулармен байланысын түсіндіру мен сипаттау және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
		9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу және түсіндіру;
	Іс-әрекет барысында зерттеу арқылы тәжірибе және импровизация жасай отырып, дағдыларын жақсарту	9.3.4.4 дене және психомоторлық ауткуларды ескере отырып нақты дене жаттығулары үшін ширатулар құрастыру, түсіндіру және өткізу, ағзаның қалпына келуінің тиімділігін бағалау;
9.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын көрсету;		
9.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасауды бағалау		

б) 10 - сынып:
6-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салты	Жарыс ойындары арқылы жүгіру, лақтыру және секіру дағдыларын дамыту	10.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің кең диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын салғастыру;
		10.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын бағалау;
	Жүгіру, лақтыру және секіру дағдыларын дамыту	10.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған кең диапазондағы дене жаттығуларында әртүрлі тактикаларды,

		стратегияларды және композициялық идеяларды жасау, салыстыру және салғастыру;	
	Алысқа секіру және лақтыру бойынша жарыс құрастыру, ұйымдастыру және өткізу	10.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін бағалау мен талдау; 10.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты әртүрлі рөлдерді бағалау және бейімдеу;	
Мәселелі жағдаяттарды қимыл белсенділігі арқылы шешу	Қозғалыс дағдыларын кеңейте және қолдана отырып, іс-әрекетті жеке, жұпта, топта орындау	10.1.3.3 кең диапазондағы жаттығулар кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін негіздеу және жеткілікті техникалық деңгейде қолдану, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру; 10.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін қиыстыру; 10.3.4.4 дене және психомоторлық ауткуларды ескере отырып ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешендерін талдау, бағалау және бейімдеу;	
	Іс-әрекет барысында зерттеу арқылы тәжірибе және импровизация жасай отырып, дағдыларын жақсарту	10.3.1.1 өз денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімін бағалау және бейімдеу; 10.1.3.3 кең диапазондағы жаттығулар кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін негіздеу және жеткілікті техникалық деңгейде қолдану, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;	
	Дене жаттығуларының әлсізденген ағзаға тигізетін жағымды әсері	10.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді көрсету: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару; 10.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын мөлшерленген дене жүктемелерін негіздеу және қолдану;	
	Бағалауға болатын, доппен орындалатын топтық тапсырмалар құрастыру	10.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерлерді азайту әдістерін талдау, бағалау және бейімдеу; 10.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды талдау;	
	2 - тоқсан		
	Гимнастика арқылы ағзаны нығайту	Гимнастикадағы композициялық элементтерді бірлесіп құрастыру	10.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын бағалау;
		Кеңістікте денені теңгеру мен орнын ауыстыруға арналған гимнастикалық жаттығулар	10.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау мен салғастыру және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін

		меңгеру; 10.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерлерді азайту әдістерін талдау, бағалау және бейімдеу;
Ұлттық және зияткерлік ойындар	Ширату мен оның пайдасы жайлы ойлану	10.3.4.4 дене және психомоторлық аутқуларды ескере отырып ширату мен қалпына келтіруге арналған жаттығулар кешендерін талдау, бағалау және бейімдеу;
		10.3.1.1 өз денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімін бағалау және бейімдеу;
		10.1.2.2 негізгі қимыл дағдыларын түзетуді көрсету: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен нысанды басқару;
	Қалпына келтіру техникасына баса назар аудару	10.3.5.5 энергетикалық жүйенің қызметін және оның әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулармен байланысын талдау, бағалау мен бейімдеу және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну; 10.1.6.6 қимыл әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктерін қиыстыру;
3 - тоқсан		
Шаңғы/кросс және коньки дайындығы	Шаңғы дайындығы	10.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасауды бағалау және бейімдеу;
		10.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін бағалау;
	Кросс дайындығы	10.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін барынша барынша дамыту үшін білімді бағалау және бейімдеу;
		10.3.2.2 ағзадағы дене өзгерістерін қадағалауды, ағзаны емдеу мен сауықтыру үшін жағымды түзете-дамыту жағдайларын жасауды бағалау және бейімдеу;
	Коньки дайындығы	10.3.3.3 ТҚАБ және денсаулық жағдайында тұрақты бұзылыстар бар білім алушылардың өмір сүру қабілетін барынша барынша дамыту үшін білімді бағалау және бейімдеу;
		10.2.5.5 дене жаттығулары шеңберінде іс-әрекетті оңтайландыру және баламаларды құрастыру үшін ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау мен салғастыру және өз дене қызметін басқарудың қол жетімді әдістерін меңгеру;

Спорт ойындары арқылы оқыту	Қорғаныс және шабуыл стратегиясы	10.1.3.3 кең диапазондағы жаттығулар кезінде қимыл комбинациялары мен олардың ретін негіздеу және жеткілікті техникалық деңгейде қолдану, сондай-ақ дене және психологиялық кедергілерді жеңу қабілетін қалыптастыру;
		10.3.6.6 қозғалыс патологиясын ескере отырып денсаулық, қауіпсіздік техникасы бойынша күрделі сұрақтарды, сондай-ақ денсаулыққа төнуі ықтимал қатерлерді азайту әдістерін талдау, бағалау және бейімдеу;
		10.1.7.7 қозғалыс қабілеттерін жақсарту мен түзетуге арналған кең диапазондағы дене жаттығуларында әртүрлі тактикаларды, стратегияларды және композициялық идеяларды жасау, салыстыру және салғастыру;
		10.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын бағалау;
	Өмірдегі іс-әрекет түрлері үшін дайындық ойындары	10.3.7.7 дене жаттығулары бойынша тәжірибені байытуға бағытталған білім мен дағдыларды талдау және бейімдеу;
		10.1.1.1 тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын ескере отырып, спорттық-спецификалық қимыл әрекеттерінің кең диапазонында дәлдікті, бақылауды және ептілікті дамыту үшін қимыл дағдыларын салғастыру;
		10.3.5.5 энергетикалық жүйенің қызметін және оның әртүрлі дене жүктемесін беретін жаттығулармен байланысын талдау, бағалау мен бейімдеу және өзінің дене мүмкіндіктері мен шектеулерін ұғыну;
	Допты лақтыру мен қайтару ойындарын құрастыру	10.2.9.9 қимыл-қозғалыстың әртүрлі контекстімен байланысты әртүрлі рөлдерді бағалау және бейімдеу;
		10.2.7.7 жарыс қызметінің ережелері мен төрешілік ережелерін бағалау мен талдау;
		10.1.4.4 қоғамда әрі қарай толыққанды қызмет істеуге қажет болатын мөлшерленген дене жүктемелерін негіздеу және қолдану;
4 - тоқсан		
Қозғалмалы және спорттық ойындар	Орташа қашықтықтарға жаттықтыру (шыдамдылық)	10.2.1.1 өзгергіш жағдайларға жауап беру үшін білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қимыл-қозғалыспен байланысты алған білімін бағалау;
		10.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау мен талдау және баламалы шешімдер ұсыну;
		10.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған

		мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамыту бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеуді бағалау;
	Секіру және тастау: топтық жаттықтыру жоспарлары және жарыстар	10.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру;
		10.2.2.2 көшбасшылық және командада жұмыс істеу дағдыларын және өзінің тұлғалық қасиеттерін жақсартуға деген ықыласын бағалау;
		10.2.8.8 жарыс кезінде шыншыл ойынды, отансүйгіштікті, ынтымақтастықты паш ететін мінез-құлық танытуды талдау;
Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту	Тепе-теңдік және қарсы салмақ, олардың сәйкестігі және салыстырылуы	10.2.6.6 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау мен талдау және баламалы шешімдер ұсыну;
		10.1.8.8 білім алушылардың қимыл белсенділігімен және жеке білім алу қажеттіліктерімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіпке төтеп беру дағдыларын бағалау;
	Ауадағы сүйемелді және сүйемелсіз секіру	10.2.4.4 ағзадағы жоқ немесе зақымдалған мүшелер мен жүйелердің орнына басқаларының қызметін дамыту бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеуді бағалау;
		10.1.5.5 өз мүмкіндіктеріне саналы түрде қарай отырып, спорттық-спецификалық техникаларды орындау кезіндегі қимыл дағдылары мен ретін қиыстыру;
	Құрал-жабдықтағы топтық композициялар	10.2.3.3 қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлесіп және ұтымды жұмыс істеудің бірқатар дағдыларын бағалау