

-қосымша

Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрінің
2022 жылғы 16 қыркүйектегі
№ 399 бұйрығына
67-қосымша

**Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған
«Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы**

Түсінік хат

Оқу бағдарламасы «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2025 жылғы 23 қаңтардағы № 12 бұйрығымен бекітілген бастауыш және негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарына сәйкес әзірленген (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 35670 болып тіркелген).

«Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы оқыту мен тәрбиелеудің бірлігін іске асыруды, базалық құндылықтар мен мазмұндық концептілерге негізделген дүниетанымды, адамгершілік бағдарларды қалыптастыруды қамтамасыз етеді.

«Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны негізгі орта білім беру бағдарламасын аяқтаған білім алушының бойында тұлғаның өзін-өзі жетілдіру, тілдік және коммуникативтік, мәдени-әлеуметтік, еңбек, танымдық, ғылыми және зерттеу, ақпараттық-технологиялық түйінді құзыреттіліктерін қалыптастыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» оқу пәнінің мақсаты: білім алушылардың жас ерекшеліктері мен жеке ерекшеліктерін ескере отырып, негізгі дене қасиеттері мен қабілеттерін дамыту арқылы дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық қызметке деген тұрақты қызығушылық пен оң эмоционалды-бағалы қарым-қатынасты қалыптастыру.

«Дене шынықтыру» оқу пәнінің міндеттері:

1) оқу және жарыс қызметінде коммуникативті өзара әрекеттесу мен ынтымақтастық дағдыларын қалыптастыру, шығармашылық ойлау мен шығармашылық әлеуетті дамыту;

2) денсаулықты нығайту, үйлесімді дене дамуына ықпал ету, өмірлік маңызды іскерліктер мен дағдыларды дамыту;

3) қозғалыс (координациялық және кондициялық) қабілеттерін дамыту;

әртүрлі мақсатты бағыттағы дене жаттығуларын орындау барысында қозғалыс тәжірибесін жинақтау;

4) дене шынықтыру және өмірлік кеңістікті сауықтыру саласында қажетті білім спектрін игеру;

5) қазақ халқының әдет-ғұрыптарының құндылықтары туралы білімді толықтыру, патриотизмді тәрбиелеу.

1-Параграф. Оқу процесін ұйымдастыру

4. «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің ең жоғары көлемі:

- 1) 5-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағат;
- 2) 6-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағат;
- 3) 7-сыныпта – аптасына 2 сағат, оқу жылында 68 сағат;
- 4) 8-сыныпта – аптасына 2 сағат, оқу жылында 68 сағат;
- 5) 9-сыныпта – аптасына 2 сағат, оқу жылында 68 сағатты құрайды.

2. «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы құндылыққа, тұлғаға бағдарланған, құзыреттілік, конструктивистік, белсенділік, коммуникативтік, инклюзивті тәсілдерді қолдана отырып іске асырылады.

3. Үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны психологиялық-медициналық-педагогикалық консультациялардың ұсынымдарына сәйкес ерекше білім беруді қажет ететін білім алушылар үшін олардың мүмкіндіктерін ескере отырып бейімделеді.

2-параграф. Оқу пәнінің мазмұны

4 «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша оқу бағдарламасының мазмұны бөлімдер арқылы ұйымдастырылған. Бөлімдер әр сынып бойынша күтілетін нәтиже түрінде берілген оқу мақсаттарын қамтитын бөлімшелерден тұрады.

5. Әр бөлімшеде көрсетілген оқу мақсаттары педагогке білім алушылармен жұмысты жүйелі түрде жоспарлауға, сондай-ақ олардың жетістіктерін бағалауға және оқытудың келесі кезеңдері туралы хабардар етуге мүмкіндік береді.

6. Пәннің мазмұны 4 бөлімді қамтиды:

- 1) пәннің теориялық негіздері;
- 2) қимыл-қозғалыс қызметі;
- 3) қимыл-қозғалыс қызметі арқылы шығармашылық қабілеттер мен өзара әрекеттесу;

4) денсаулық және салауатты өмір салты.

7. «Пәннің теориялық негіздері» бөлімі келесі бөлімшелерден тұрады:

1) дене мәдениетінің, спорттың және Олимпиада ойындарының даму тарихы туралы білімді қалыптастыру;

2) дене дайындығын және спорттық нәтижелерді жақсарту үшін спорт ғылымының маңыздылығы;

- 3) жекебас гигиенасы және денені шынықтыру ережелері;
 - 4) дене мәдениеті мен спорттағы инклюзивті көзқарастың маңызын түсіну.
8. «Қозғалыс әрекеті» бөлімі келесі бөлімшелерден тұрады:

- 1) үйлестіру қабілеттерін дамыту;
- 2) дененің дамуына ықпал ететін түрлі дене жаттығуларын меңгеру және орындау;
- 3) жаттығуларды орындау техникасының негіздері және олардың ретін сақтау;
- 4) денсаулық пен ағзаның жалпы дамуына арналған жаттығуларды меңгеру және орындау;
- 5) қозғалыс дағдылары мен біліктерін бағалау;
- 6) жаттығуларды орындау кезінде кездесетін қиындықтар мен қауіптерді еңсеру дағдыларын қалыптастыру.

9. «Шығармашылық қабілеттер және қозғалыс әрекеті арқылы өзара әрекеттесу» бөлімі келесі бөлімшелерден тұрады:

- 1) ойын жағдайларында тактикалық әдістерді қолдану;
- 2) командалық жұмыста көшбасшылық дағдыларды дамыту және қолдану;
- 3) әділ бәсекелестік пен командалық өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту;
- 4) қашықтықты еңсеру кезіндегі тактикалық әрекеттер;
- 5) шығармашылық қабілеттерді бағалау және балама шешімдер ұсыну;
- 6) негізгі спорт түрлері мен төрешілік ережелерін білу;
- 7) мәдени дәстүрлерді сақтау үшін ұлттық ойындардың маңызы;
- 8) ойын әрекетіндегі функционалдық міндеттерді түсіну.

10. «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі келесі бөлімшелерден тұрады:

- 1) қауіпті жағдайларда негізгі құтқару дағдылары мен алғашқы көмек көрсету әдістерін қолдану;
- 2) дене мәдениеті мен салауатты өмір салтының ұлт денсаулығын нығайтудағы рөлін түсіну;
- 3) қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау;
- 4) жаттығу алдындағы қыздыру мен қалпына келтіру техникаларының маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну;
- 5) дене жүктемесі кезінде ағза жүйесін бақылау әдістері мен тәсілдерін білу;
- 6) мектеп ішінде және одан тыс жерде дене белсенділігіне қатысу;
- 7) өзіңнің дене дайындығы нәтижелерін бағалау;
- 8) дене белсенділігін жақсарту үшін ақпараттық-коммуникациялық технологиялар (АКТ) мен жасанды интеллектіні (ЖИ) қолдану дағдылары.

11. «Қозғалыс әрекеті» және «Шығармашылық қабілеттер және қозғалыс әрекеті арқылы өзара әрекеттесу» бөлімдерінің мақсаттарын жүзеге асыру оқу бағдарламасына енгізілген негізгі спорт түрлері арқылы іске асырылады: жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), шаңғы дайындығы, ұлттық ойындар.

12. 5-сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» оқу пәнінің негізгі мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»: Дене шынықтыру, спорт және Олимпиада ойындарының пайда болу және даму тарихы. Дене дайындығы пен спорттық нәтижелерді жақсартуға арналған спорт ғылымының негіздері. Салауатты өмір салтының негіздері. Жеке гигиена ережелері және денені шынықтыру шаралары. Дене мүсіні және оның бұзылуының алдын алу ережелері. Дене жаттығуларының кешендерін құру және оларды өз бетінше түзете отырып ереже бойынша орындау. Дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл. Қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсетудің негізгі ережелері. Ұлт денсаулығын нығайтудағы дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлі. Қауіпсіздік ережелері. Дене жаттығуларын орындау кезінде дене жүйесіндегі физикалық өзгерістер. Өлшеу әдісі арқылы дене мүсінін бағалау. Тыныштықтағы және дене жүктемесінен кейінгі дененің күйін бағалау. Дене белсенділігін жақсарту үшін АКТ және ЖИ қолдану негіздері.

2) «Жеңіл атлетика»: Жүгіру. Жоғарғы сөре. 30 м және 60 м жүгіру. Бірқалыпты ырғақта 10-12 мин. жүгіру. 1000 м (ұлдар), 500 м (қыздар) жүгіру. Қайталап жүгіру.

Секірулер. Бір орыннан ұзындыққа секіру. 7-9 жүгіру қадамдарын жасап, «Аяқтарды бүгіп» әдісімен жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. 5-7 жүгіру қадамдарын жасап, «Аттап өту» әдісімен жүгіріп келіп, биіктікке секіру.

Лақтыру. Көлденең және тігінен нысаналарға (1x1 м) кіші доптарды және әртүрлі заттарды 6-8 м қашықтан лақтыру. Кіші допты 3 адымнан жүгіріп келіп, қашыққа лақтыру. Отырған қалпынан салмағы 1 кг құм толтырылған допты бастан асыра лақтыру. Жүгірулер, секірулер, лақтырулар бөліктері бар ойындар мен қолжалғаулар.

3) «Гимнастика»:

Саптық жаттығулар. Бір лектен екі, төрт лекке бөліне және қайта сап түзеу, қайтадан екі, төрт лекке бөле, қоса отырып, кері сап түзеу.

Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларының кешені. Дұрыс дене бітімін қалыптастыруға көмек ететін, тепе-теңдік сезімдері мен зейінділікті дамытатын жаттығулар. Бірғақты гимнастика. Гимнастика мен гимнастикалық жабдықтардың бөліктерін пайдалануымен ойындар мен қолжалғаулар. Бірғақты гимнастиканың кешені.

Акробатика. Алға қарай аунау; тіреп отырған қалпынан жинақталып, тіреп отырған қалпынан артқа аунау; көпір; тіреп отырған қалпынан артқа қарай аунай, жауырында тұрыс; бір аяқта тепе-теңдікті сақтау («қарлығаш»).

Акробатикалық амал-тәсіл: алға аунау, оң аяқ сол аяқтың алдына айқастыра қойылады да, кері айналып, тірей отыру; артқа аунау, артқы бүйірмен аунай, жауырында тұрыс; алға бүйірмен аунай, тірей отыру, Н.Т.

Тіреп секіру. Тіреп отыра секіріп шығу, көлденең тұрған, биіктігі 100 см (қыздар), 110 см (ұлдар) гимнастикалық кіші ағаш аттан аяқты ашып, бүгіп секіру.

Асылулар мен тіректердегі жаттығулар.

Аласа кермедегі жаттығулар (ұлдар). Арттан асылып тұрып, асыла бүгілу, асыла еңкею. Сол аяқпен сермей, оңға бұрыла секіріп түсу. Биік кермеде тартылу және асылып тұрған тік аяқтарды көтеру.

Оқу амал-тәсілі: арттан асыла тұрып, екі аяқпен сермеу; бүгіле асылу; еңкейе асылу; бүгіле асылып және аяқтарды бүге сермей отырып, отыра асылуға түсу; тұрып асылу және тіреп секіру; аяқтар жан-жаққа тіреле, оң аяқпен сермей, сол аяқпен сермей, оңға бұрыла секіріп түсу.

Параллель сырықтарда жаттығулар (ұлдар). Шынтақтарда тіреп, қолдарда тіреп. Аяқтар жан-жаққа, отыру. Тіреп сермеу, қайта сермеу. 180⁰-қа бұрыла, секіріп түсу.

Оқу амал-тәсілі: сырықтардың ұштарында секіре тіреп және сырықтардың ортасына дейін қолмен жүру; аяқтармен алға сермей, жан-жаққа қоя, отыру; оң аяқпен қайта сермей, оң жамбасқа отыру; сол жаққа қарай оң қолмен ұстау; оң аяқтың алдында сол қолмен ұстай алып, оң қолмен серпіле, шеңбер бойы оңға бұрыла секіре, сол бүйірмен сырыққа қарай тұра, жерге түсу.

Әртүрлі биіктіктегі сырықтар (қыздар). т/с асыла отыру. т/с жата асылу. Жата асылып, аяқтар жан-жаққа, біреуі (жоғары). Арттан тіреп. Жата асылып тартылу.

Оқу комбинациясы: ж/с асыла, аяқтарды бүге, асылып тұру; асыла т/с отыру; аяқпен серпи, жата асылып, аяқтар жан-жаққа оңға; сол аяқпен қайта сермей, т/с жата асылу; артқа тіреп, қолдарды айқастыра ұстау; алға қарай сермеле, солға бұрыла секіріп түсу.

Бөренеде тепе-тендік жаттығулары (қыздар). Жетілдіруге арналған жаттығулар:

1) Б.қ. – көлденең тұрыс, оң аяқ сол аяқтың алдында, қолдар белде.

1-2 – сол аяқпен ауыспалы адым, оң аяқ алға; 3-4 – оң аяқпен ауыспалы адым, сол аяқ алға, қолдар жан-жаққа; 5-6 – сол аяқпен ауыспалы адым, оң аяқ алға, қолдар жоғары; 7-8 – оң аяқпен адым, қолдар ішке доғалай жан-жаққа, сол аяқ артқа.

2. Б.қ. – ұзындық бойы тұрыс (екеулеп, үшеулеп), бөрененің бір шетінен қолдармен ұстап.

1 – бүйірлей адымдармен бөрененің келесі шетіне дейін бару; 2 – солға (оңға) бұрылу; 3 – ауыспалы адымдармен кері қайту; 4 – оңға (солға) бұрылып, аяқтармен жан-жаққа ұзындық бойы тұрысқа қою; 5 – сол (оң) аяқты тақау; 6 – денені алға еңкейте, жартылай отыру, қолдар артқа-төмен (жүзуші сөресі); 7 – еңкейе секіріп түсу, қолдар алға – жан-жаққа-жоғары; 8 – қолды төмен түсіре, төмен түсу, негізгі тұрыс. қолды төмен түсіріп, негізгі қалыпты қабылдау.

Оқу комбинациясы: Б.қ. – оң аяқ сол аяқтың алдында тұрыс, қолдар жоғары. Сол аяқтан бүйірлей екі рет адымдау; оң аяқтан бүйірлей екі рет адымдау; оң аяқпен адымдау және солға айнала бұрылу, қолдар жан-жаққа; оң аяқпен адымдай, және сол аяқпен тақай, аяқ ұшымен солға айнала бұрылу, қолдар төменде; тіреп отыру; оңға қарай еңкейе, секіріп түсу.

4) Спорттық ойындар. Баскетбол. Ойыншының тұрысы. Оң және сол бүйірмен тұрыста, арқамен қозғалыс. Секіре және екі адымдай тоқтау. Екі қолмен кеудеден, еденнен кері серпіліп, бір қолмен иықтан допты қағып алу және беру. Доппен және допсыз бұрылулар. Оң және сол қолмен допты алып жүру, бір орында жоғары, орта, төмен тұрыста және қозғалыста допты алып жүру. Бір орыннан және қозғалыста екі адымдай келіп, допты тастау. Игерілген

бөліктерден құралған амал-тәсілдер: допты қағып алу, беру, алып жүру, тастау. Еркін шабуылдау тактикасы. Ойыншылардың орнын ауыстырмай, позициялық (5:0) шабуыл. 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 ойындық тапсырмалар. Баскетбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Баскетболдың қарапайым ережелерімен ойын.

Волейбол. Ойыншының тұрысы. Тұрыстағы орын ауыстырулар: бүйірлей адымдап, жанамай, бет жағымен және арқамен алға. Бір орында және орын ауыстырғаннан кейін екі қолмен жоғарыдан допты беру. Бір орында және орын ауыстырғаннан кейін екі қолмен төменнен допты қабылдау. Тордан 3-6 м қашықта допты төменнен тікелей ұра, ойынға қосу. Орын ауыстыру техникасы мен допты меңгеру игерілген бөліктерінен амал-тәсілдерді қолдану. 2:2, 3:2, 3:3 ойыншылардың шектеулі санымен ойындар мен ойындық тапсырмалар. Волейбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Өлшемі әртүрлі көлемді алаңда волейболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Футбол/шағын-футбол/футзал. Ойыншының тұрысы, тұрыстағы орын ауыстырулар: бүйірлей жанама адымдармен және арқамен алға. Қозғалыстың жылдамдығы мен бағытын өзгерте жүгіру. Тобықтың ішкі жағымен, сондай-ақ, табанның ортаңғы бөлігімен бір орында және домалап кетіп бара жатқан допты тебу. Тобықтың ішкі жағымен және табанмен допты тоқтату. Допты тік сызық және қозғалыстың бағытының өзгеруімен алып жүру. Дәлдікке (мергендікке) үйретілген амал-тәсілдермен қақпаға қарай соққы жасау, доппен нысанаға тигізу. Қақпашының ойыны. Игерілген бөліктерден тұратын амал-тәсілдер: допты алып жүру, соққы жасау (допты беру), допты қабылдау, тоқтату, қақпаға соққы жасау. Ойыншылардың орнын өзгертпей, позициялық шабуылдаулар. Футбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Әртүрлі көлемдегі алаңда футболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Гандбол. Ойыншының тұрысы. Тұрыстағы орын ауыстырулар: бүйірлей жанама адымдармен және арқамен алға. Допты екі қолмен қағып алу. Жүгіру ырғағындағы доп беру. Бір қолмен допты лақтыру. Оң және сол қолмен кезектесе, допты алып жүру. Қақпашының іс-әрекеттері. 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 тәсіліндегі ойындар мен ойындық тапсырмалар. Гандбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Қарапайым ережелермен ойын.

5) Шаңғы дайындығы. Ауыспалы екі адымды жүріс. Біруақытта екі адымды жүріс. «Сатылай», «Жартылай шырша» әдісімен көтерілу. Жоғарғы және төменгі тұрыста ылдиға түсу. «Соқалай» тежелу. Ауыстыра басып, бұрылулар. 1 км қашықтықты уақытқа, 2 км қашықтықты уақытты есептемей өту.

Дала жарысы (қарсыз аймақтарда шаңғы дайындығының орнына). Ойлы-қырлы жерлерде жүру және жүгіру. Тауға қарай және таудан төменге қарай жүгіру. Кедергілерден өте жүгіру. 1000 м қашықтыққа дала жарысымен жүгіру.

6) Ұлттық ойындар. Ойындардың шығу тарихы. Қазақ халқының дәстүрлері мен мәдениетімен танысу. Ойындардың мазмұны және ережелер элементтері. Ойынның адамды тәрбиелеудегі және дамытудағы маңызы. Бәсекелестік элементтері бар ойындар: «Ақ сандық, көк сандық», «Аңшылар», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес асық», «Орамал тастау», «Соқыр теке»,

«Арқан тарту» және білім алушылардың қызығушылықтарына сәйкес басқа ойындар.

Асық ату. «Асық ату» ойынының шығу тарихы мен тәрбиелік маңызы. Асықтың түрлері мен атаулары. Ойын барысында қолданылатын әдістер мен жаттығулар. «Сақа» таңдау ережелері мен тактикасы. Асықтарды ату әдістері: айналдыру және шертпелеу әдістері. «Алшы», «Ханталапай», «Бәйге», «Тас қала», «Мерген» ойындарының ережелері мен мазмұны.

Бес тас. Қазақстан аймақтарында «Бес тас» ойынының шығу тарихы. Ойынның мазмұны мен ережелері, ойынның кезеңдеріндегі тактика. Ойын кезеңдері мен ережелерін қолдану: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ», «Алақан», «Алмастыру», «Үндемес», «Сарт-сұрт», «Қаршу», «Нәби».

Тоғызқұмалақ. «Тоғызқұмалақ» ойынының шығу тарихы мен тәрбиелік маңызы. Тоғызқұмалақ тақтасы және ұяшықтардың орналасу тәртібі. «Отау» атауы. «Құмалақ алу», «Диаграмма», «Бастаушы» мен «Қостаушы», «Ақ қазан» мен «Қара қазан» ұғымдарына түсінік. Тақтада жұп және тақ сандарды білу. Ойын қадамдарының арифметикалық заңдылыққа бағыну ерекшеліктері. Ойын ережелері. «Атсырау» мен «Тұздық» ережелері. Ойынды тіркеу және шартты белгілермен белгілеу. Ойын тактикасы. «Айырбасқа шақыру», «Байлап қойып» ойнау. Ойын жүрістерін есептеу әдістері. Оқу ойыны.

13. 6-сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»:

Дене шынықтыру, спорт және Олимпиада ойындарын дамытудың тарихи кезеңдері. Дене шынықтыру мен спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының маңызы. Жеке гигиена ережелері және денені шынықтыру шаралары. Дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл. Қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсетудің негізгі ережелері мен әдістері. Ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлдері. Салауатты өмір салты туралы түсініктер. Қауіпсіздік ережелері. Дене белсенділігі кезінде дене жүйелерін бақылау әдістері мен әдістері. Дене қасиеттерін өз бетінше дамыту ережелері мен тәсілдері. Жеке дене белсенділігін анықтау әдістері. Дене дайындығын бағалау бойынша өлшеу рәсімдерін жүргізу ережесі. Тест тапсырмаларын орындау техникасының қағидалары және олардың нәтижелерін тіркеу тәсілдері. Жаттығу процесін жақсарту, дене белсенділігін бақылау үшін АКТ және ЖИ қолдану негіздері;

2) Жеңіл атлетика. Жүгіру. Жоғарғы сөре. 30-40 м жылдамдата жүгіру. 30 м, 60 м жүгіру. Бір қалыпты ырғақта 10-15 минутқа дейін жүгіру. 1000 м жүгіру. 1500 м жүгіру. Уақытты есептемей, 2000 м дейін жүгіру. Қайталап жүгіру.

Секірулер. Бір орыннан ұзындыққа секірулер. Секірулер мен көп қайтара секірулер. Кедергілерден секірулер. Дәл жерге түсіп секірулер. 7-9 жүгіру қадамдарын жасап, «Аяқтарды бүгіп» әдісімен жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. 7-9 жүгіру қадамдарын жасап, «Аттап өту» әдісімен жүгіріп келіп, биіктікке секіру.

Лақтырулар. Көлденең және тігінен нысаналарға (1x1 м) кіші доптарды 6-8 м қашықтан лақтыру. Кіші допты 3-5 адымнан жүгіріп келіп, қашыққа лақтыру.

Отырған қалпынан салмағы 1 кг құм толтырылған допты бастан асыра лақтыру. Жүгірулер, секірулер, лақтырулар бөліктері бар ойындар мен эстафеталар.

3) Гимнастика. Саптық жаттығулар. Бір лектен екі, үш, төрт лекке бөліне және жиналып бұрыла қайта сап түзеу, қайтадан екі, төрт лекке бөле, қоса отырып, кері сап түзеу. Саптық қадам.

Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларының кешені. Қозғалыстағы жалпы дамыту жаттығулары. Дұрыс дене бітімін қалыптастыруға көмек ететін жаттығулар. Ырғақты гимнастика. Гимнастика мен гимнастикалық жабдықтардың бөліктерін пайдалануымен ойындар мен эстафеталар.

Акробатика. Алға-артқа қарай аунау; тіреп отырған қалпынан жинақталып отыру. 2-3 рет аунауды қатарынан орындау. Аяқтар иық тұсында тұрыстан алға қарай аунау, аяқтарды жан-жаққа қоя отыру. Аяқтар иық тұсында тұрыстан артқа әріптестің көмегімен «көпір» әдісімен еңкею. Тіреп отырған қалыптан бүйірлей аунай, жауырында тұрыс жасау.

Ұлдарға арналған акробатикалық амал-тәсіл: аяқтар жан-жаққа тұрыстан қолдар жоғары, артқа еңкейе, «көпір»; жата, одан соң денені көтере, артқа тіреп отыру, бүйірлеп артқа аунап, жауырында тұрыс; бүйірлей алға аунап, тіреп отыру; артқа аунап, тіреп отыру; алға екі аунау жасап және еңкейе жоғарыға секіру.

Қыздарға арналған акробатикалық амал-тәсіл: алға екі рет аунай, тіктеліп, қолдарды жоғары көтеру; артқа иіле «көпір»; жатып, жауырында тұрыс жасау; алға бүйірлей аунап, тіреп отыру және аяқтарды иық тұсына қоя, еңкейіп секіру.

Тіреп секіру. Гимнастикалық кіші аттан көлденең екі аяқты ашып, секіру: ұлдар үшін биіктігі 110 см; қыздар үшін – 100 см.

Асылулар мен тіректердегі жаттығулар.

Аласа кермедегі жаттығулар (ұлдар). Оң және сол аяқтармен сермеулер. Арттан тіреп. Бір аяқты сермей, екінші аяқты серпи кермеге аунай көтеріле шығу. Артқа тірей, аяқты сермеп, секіріп түсу. Биік кермеде тартылу және асылып тұрған тік аяқтарды көтеру.

Оқу амал-тәсілі: бүгілген қолдарда асылып тұрған күйден бір аяқты сермей, екіншісін серпи, кермеге аунай көтеріле тіреп шығу; оң аяқпен тіреп сермеу, аяқтар иық тұсында (үстінен тіреп); сол аяқпен серпи, артқа тіреп; тіреп, солға қарай айнала бұрылу, артқа сермей отырып, секіріп түсу.

Параллель сырықтарда жаттығулар (ұлдар). Сырықтарда тіреп, қолдарды бұғу-жазу. Қолдармен кезектесе тіреп, сырық бойы жүру. Шынтақтарда, қолдарда және тірей отырып, сермеулер жасау. Сырықтар ішіне артқа қарай сермеу жасай, секіріп түсу.

Оқу амал-тәсілі: сырықтардың шетіне тіреп шығып, сырықтар ортасына дейін қолдармен қайта ұстай, айнала бұрылып, тірелей жүру; аяқтарды тірей бүгіп және аяқтарды жан-жаққа қоя отыру; аяқтарды шынтақтарға тірей жан-жаққа қоя, жата тіреу; ішке қарай серпи, артқа қарай сермеу; алға сермей, сырықтар ішіне артқа серпи отырып, секіріп түсу.

Әртүрлі биіктіктегі сырықтар (қыздар). Аралас асылулар, сермеулер. Тұрыстағы асылудан төменгі сырыққа тіреп секіру. Жоғары сырықта асыла тұрудан иіле сермеулер. Жата асылып тартылу.

Оқу амал-тәсілі: ж/с бетімен тұра асылып тұрудан т/с тіреп секіру; аяқтарды жан-жаққа тірей, оң аяқпен сермеу; оң қолмен ж/с қайта ұстай, аяқтар жан-жаққа, әртүрлі ұстаумен (сол қолмен төменнен, оң қолмен жоғарыдан) жата асылып тұра, солға қарай айнала бұрылу, оң қолмен (жоғары); жоғарыдан ұстай отырып, сол қолмен қайта ұстау және т/с асылып жата, оң аяқпен сермеу; алға қарай сермей, т/с тіреп отыра, асылып төмен түсу; иіле сермеле отырып, артқа сермей, секіріп түсу.

Бөренеде тепе-теңдік жаттығулары (қыздар).

Жетілдіруге арналған жаттығулар:

1. Б.қ. – ұзындық бойы тұрыс.

1 – оң аяқпен айқастыра солға қарай адымдау; 2 – солға айнала бұрылу; 3 – сол аяқпен айқастыра оңға қарай адымдау; 4 – оңға айнала бұрылу; 5 – оң аяқпен айқастыра (сол аяқ оң аяқтың алдында) солға қарай кері адымдау; 6 – оңға айнала бұрылу; 7 – сол аяқпен айқастыра (оң аяқ сол аяқтың алдында) оңға қарай кері адымдау; 8 – солға айнала бұрылу.

2. Б.қ. – оң аяқ сол аяқтың алдындағы тұрыс, қолдар жан-жаққа.

1 – сол аяқты алға сермей, қолдар төменде, сол аяқтың жамбасының астында шапалақтай; 2 – сол аяқпен адымдай, қолдар жан-жаққа; 3-4 – 1-2 санағын басқа аяқтан орындап қайталау; 5 – ұзындық бойы айқастыра тұрыста солға 270° бұрылу; 6 – сол аяқты тақай, ұзындық бойы тұрыспен және «жүзуші тұрысы»; 7 – еңкейе секіріп түсу; 8 – жерге түсе, н.т. тұру.

Оқу амал-тәсілі: Б.қ. – ұзындық бойы бөрененің үштен бір оң жағында тұру. Секіре тірей шығу, оң аяқты аяқ ұшына қою; солға бұрыла отырып, оң тізеде тұрыс, қолдар жан-жақта, алға қарай айқастырыла қойылған, бүгілген сол аяқты оң тізенің алдына қоя отырып, одан тұрып, аяқтар ұшымен үш қадам жасау; жартылай отыра, қолдарды төмен түсіру, айнала бұрылу; сол аяқпен алға қадам жасай, оң аяқпен сермей, аяқ астында шапалақтау; оң аяқпен алға түсе, қолдар жан-жаққа; оңға бұрыла, сол аяқты тақай, «жүзуші сөресі»; еңкейе иіле секіріп түсу.

Өрмелеу. Арқанмен 2 және 3 тәсілмен өрмелеп шығу (арқан биіктігі 3-4 м).

4) Спорттық ойындар. Баскетбол. Ойыншының тұрысы. Оң және сол бүйірмен тұрыста, арқамен орын ауыстырулар. Секіре және екі адымдай тоқтау. Бір орында және қозғалыста, жұптап, үшеулеп екі қолмен кеудеден, еденнен кері серпіліп, бір қолмен иықтан допты қағып алу және беру. Допты жұлып және тартып алу. Бағыт пен қозғалыс жылдамдығын өзгерте, допты төменгі, орташа және жоғарғы тұрыспен алып жүру. Допты бір және екі қолмен тастау. Игерілген бөліктерден құралған амал-тәсілдер: допты қағып алу, беру, алып жүру, тастау. Шепті жылдам бұзып кете шабуылдау (1:0). Екі ойыншының өзара іс-әрекеттері. 2:2, 3:2, 3:3 ойындық тапсырмалар. Баскетбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен эстафеталар. Баскетболдың қарапайым ережелерімен ойын.

Волейбол. Ойыншының тұрысы. Орын ауыстыру. Игерілген бөліктерден құралған орын ауыстыру техникасының амал-тәсілдері. Бір орында және орын

ауыстырып болған соң екі қолмен жоғарыдан допты беру. Бір орында және орын ауыстырып болған соң екі қолмен төменнен допты қабылдау. Төменнен тікелей доп беру. Әріптесі допты әуелетіп берген соң, тікелей шабуылдау соққысы. Игерілген бөліктерінен амал-тәсілдерді қолдану: допты беру, қабылдау, шабуылдап соққылау. 2:2, 3:3, 4:4 ойыншылардың шектеулі санымен ойындар мен ойындық тапсырмалар. Волейбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен эстафеталар. Шектелген алаңда волейболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Футбол. Ойыншының тұрысы, орын ауыстырулар. Тобықтың ішкі жағымен және табанның ортаңғы бөлігімен допты тоқтату. 2-3 адымдап, допты әріптеске беру. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте, допты тікелей алып жүру. Тобықтың ішкі жағымен, сондай-ақ, табанның ортаңғы бөлігімен бір орында және домалап кетіп бара жатқан допты тебу. Допты жұлып және тартып алу. Қақпашының ойыны. Дәлдікке (мергендікке) үйретілген амал-тәсілдермен қақпаға қарай соққы жасау, доппен нысанаға тигізу. Қақпаға шабуылмен және қақпаға шабуылсыз 3:2, 3:3, 4:4 ойындық тапсырмалар бойынша шабуылдаулар. Футбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен эстафеталар. Футболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Гандбол. Ойыншының тұрысы, орын ауыстырулар. Допты бір және екі қолмен бір орында және қозғалыста доп берулер мен қағып алулар. Секірудегі допты лақтырулар. Қолдарды ауыстыра, допты алып жүру. Қақпашының іс-әрекеттері. Қақпаға шабуылмен және қақпаға шабуылсыз 3:2, 3:3, 4:4 ойындық тапсырмалар бойынша шабуылдаулар. Гандбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен эстафеталар. Қарапайым ережелермен ойын.

5) Шаңғы дайындығы. Ауыспалы екі адымды жүріс. Бір уақытта екі адымды жүріс. Бір уақытта бір қадамды жүріс. Бір уақытта қадамсыз жүріс. «Сатылай», «Жартылай шырша» әдісімен көтерілу. Аласа етектерден жоғарғы және төменгі тұрыстарда ылдилай түсу. «Соқалай» тежелу. Ауыстыра басып, бұрылулар. 2 км қашықтықты уақытқа, 3 км қашықтықты уақытты есептемей өту.

Дала жарысы (қарсыз аймақтарда шаңғы дайындығының орнына). Ойлы-қырлы жерлерде жүру және жүгіру. Табиғи кедергілерден өте жүгіру. 1500 м қашықтыққа дала жарысымен жүгіру.

5) Ұлттық ойындар. Ойындардың шығу тарихы. Қазақ халқының салт-дәстүрлері мен мәдениетін білу. Ойын құқығының мазмұны мен элементтері. Адамды тәрбиелеу және дамыту ойындарын білу. Жарыс элементтері бар ойындар:» Ақ сандық, көк сандық»,» Аңшылар», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес асық», «орамал», «Соқыр теке», «Арқан тарту» және басқалары.

Асық ату. «Асық ату» ойынының тарихы мен тәрбиелік мәні. Асық ережелерінің түрлері мен атаулары. «Асық ату» ойынында қолданылатын әдістер мен жаттығулар. «Сақа» тандау ережелері мен тактикасы. Асықты қағу әдістері мен жаттығулары: айналдыру және шерту әдістері. «Алшы», «Ханталапай», «Бәйге», «Тас қала», «Мерген» ойындары және олардың ережелері.

«Бес тас». Қазақстан өңірлерінде ойындардың пайда болу тарихы. Мазмұны мен ережелері, ойын кезеңдерінің тактикасы. «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ», «Алақан», «Алмастыру», «Үнсіздік», «Сарт-Серт», «Қаршу», «Наби» ережелерін қолдана отырып ойын кезеңдері.

«Тоғызқұмалақ». Қазақстандағы ойынның даму тарихы. Ойынның ережелері мен мақсаты. Спорттық этика. Отаудың атауы мен мағынасы: «Арт», «Тектұрмас», «Атөтпес», «Атсыратар», «Бел», «Беласар», «Қанды қақпан», «Көк мойын», «Маңдай». Ойынның басталуы (дебют). Ойынның басынан бастап қарау, позицияның осал жерін іздеу. Кумалақ алу жолдары. «Тұздық» Функциялары. «Тұздық» орналасқан жеріне байланысты ойын барысын болжау. «Арт-Тектұрмас», «Арт-Ат өтпес» жарыстары. Ойын тактикасы. «Айырбастауға шақыру». «Осал отауға шабуыл». Ойынның қысқа және толық жазбасын жүргізу ережелері. Ақшораевтың зерттеулері мен есептері. Жеңіс туралы есептер 2,3,4,5,6 құмалақ. Қозғалыстарды және олардың санын есептеу әдістері. Есептеу ойыны.

14. 7-сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»: Дене шынықтыру, спорт және Олимпиада ойындарының даму кезеңдері. Дене шынықтыру мен спорттық көрсеткіштерді жақсартуға арналған спорт ғылымының принциптері. Дене шынықтыруды өзін-өзі бақылау әдістері (жүрек соғу жиілігін өлшеу, жаттығу уақытын өлшеу және т.б.). Жеке гигиена ережелері және денені шынықтыру шаралары. Дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл. Қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсетудің негізгі ережелері мен әдістері. Оқу жағдайларындағы нақты құтқару дағдылары. Жарақаттар, жарақаттар және жазатайым оқиғалар кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Ұлт денсаулығын нығайтудағы дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлі. Қауіпсіздік ережелері және жарақаттанудың алдын алу. Дене белсенділігі кезінде дене жүйелерін бақылау әдістері. АКТ және ЖИ қолдана отырып, дене белсенділігі мен спорттық нәтижелер мониторингінің деректерін пайдалану.

2) Жеңіл атлетика. Жүгіру. Жоғарғы, төменгі сөре. Сөрелік жылдамдата жүгіру. Қашықтықтар бойынша жүгіру. Мәрелеу. 30 м, 60 м спринттік жүгіру. 100 м дейін жылдамдата жүгіру. Бір қалыпты ырғақта 15-20 минутқа дейін жүгіру. 1000 м уақытқа жүгіру. Уақытты есептемей, 1500 м дейін жүгіру. Кедергілерден жүгіріп өту. Қайталап жүгірудің нұсқалары. Эстафеталық жүгіру.

Секірулер. «Аяқтарды бүгіп» әдісімен жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. «Аттап өту» әдісімен жүгіріп келіп, биіктікке секіру. Ұзындық пен биіктікке секірулер кезінде әрбір қатысушының жеке жүгіру әдісін тандап алу. Секірулер мен көп қайтара секірулердің әр түрлері.

Лақтырулар. Көлденең және тігінен нысаналарға (1x1 м) кіші доптарды 10-12 м қашықтан лақтыру. Кіші допты 5-7 адымнан жүгіріп келіп, қашыққа лақтыру. Отырған қалпынан салмағы 1 кг құм толтырылған допты бастан асыра лақтыру. Жүгірулер, секірулер, лақтырулар бөліктері бар ойындар мен эстафеталар.

3) «Гимнастика»:

Саптық жаттығулар. 45°-қа бұрылу: «жартылай бұрыла, оң-ға!» және «жартылай бұрыла, сол-ға!». Адым ұзындығын өзгерту: «Қадам кеңірек!», «Қадам қысқарақ!», «Қадам жиірек!», «Сирек-ТЕП!», «Толық адымда!», «Жартылай адымда!».

Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларының кешені. Жұптағы жалпы дамыту жаттығулары. Дене дамуының жеке ерекшеліктерін есепке ала отырып, дұрыс дене бітімін қалыптастыруға көмек ететін, тыныс алу гимнастикасын, дене салмағын реттейтін және дене бітімін түзейтін жаттығулар. Ырғақты гимнастика. Гимнастика мен гимнастикалық жабдықтардың бөліктерін пайдалануымен ойындар мен эстафеталар.

Акробатика. Тік аяқтарға отырған соң, негізгі тұрыстан артқа аунау, алға аунап, жауырында тұрыс, аяқтарды бүгіп, баста және қолдарда тұру. Алға ұзындай аунау (ұлдар), жартылай шпагатқа артқа аунау, «көпір» және «көпірден» тұру (қыздар).

Ұлдарға арналған акробатикалық амал-тәсіл: ұзындыққа аунау; тіреп отыра алға аунау, жауырында тұрыс; бүйірлей алға аунап, еңкейе отыру; артқа аунап, тіреп отыру; аяқтарды бүгіп, баста тұру; тіреп отыруға түсіп, еңкейе жоғарыға секіру.

Қыздарға арналған акробатикалық амал-тәсіл: тіреп отыра, алға аунау; алға аунап, еңкейе отыру; артқа бүйірлей аунап, жауырында тұрыс; алға бүйірлей аунай, тіреп отыру; тұру, «көпірден» артқа иіле тұрысынан тұру; тіреп отырудан артқа жартылай шпагатпен аунау, қолдар жан-жаққа.

Тіреп секіру. Гимнастикалық кіші аттан көлденең екі аяқты ашып, секіру. Қыздар: биіктігі 105-110 см. Ұлдар: көлденең биіктігі 110-115 см гимнастикалық ешектен аяқтарды бүге, тіреп секіру.

Асылулар мен тіректердегі жаттығулар.

Орта кермедегі жаттығулар (ұлдар). Бұрын игерілген тіректер, сермеулер, көтерілулер жаттығуларының техникасын жетілдіру. Биік кермеде тартылу және асылып тұрған тік аяқтарды көтеру, асылып тұрып қозғалыстар жасау. Аяқтар ашылған, тіректен оң (сол) аяқпен артқа қарай сол (оң) аяқпен айналып сермей бұрылу. Екі аяқты сермей, кермеге аунай көтеріле шығу.

Оқу амал-тәсілі: тұрған күйде асылып, екі аяқпен тірей сермеп, кермеге аунай көтеріле шығу; оң аяқпен тірей, аяқтар ашық, оңға сермеу; сол аяқпен артқа тірей сермеп, айналып солға бұрылу; бұрышта асылу арқылы алға қарай түсу; жамбас буындарында артқа иіле және қолдарды артқа бұра, кермеде қолдармен серпіле отырып, н.т. өту.

Параллель сырықтарда жаттығулар (ұлдар). Қолдармен сырықтарда тірей отырып, қозғалыс жасау, бұрылулар, қолдарды бұгу және жазу. Шынтақтарда, қолдарда және тіреулерде тіреле отырып, сермеулер жасау. Тірей отырып сермеуден артқа қарай сермеле секіріп түсу.

Оқу амал-тәсілі: сырықтардың ортасына тіреле секіріп, және алға сермеле, аяқтарды ашып отыру; ішке қарай серпіле, артқа қарай сермеу; алға сермеу; артқа сермей, аяқтарды сырықтардың үстіне ашып қою; аяқтарды қосып, алға сермеу; солға қарай бүгіле, артқа сермей, секіріп түсу.

Әртүрлі биіктіктегі сырықтар (қыздар). Бұрын игерілген жаттығуларды орындауды жетілдіру. Жата ілінген қалыптан тартылу. Тұрып асылып тұрған қалыптан т/с оң (сол) аяқпен сермей, сол (оң) аяқпен серпіле, кермеге аунай көтеріле шығу.

Оқу амал-тәсілі: қолдар бүгілген, ж/с бетімен қарай, тұрып ілінген қалыптан бір аяқпен сермей, екінші аяқпен серпи, т/с тірей, кермеге аунай көтеріле шығу; аяқтар ашық оңға қарай, оң аяқпен тірей сермеу; ж/с сол қолмен айқастыра ұстап, аяқтар ашық, сол, әртүрлі ұстаумен (сол қолмен төменнен, оң қолмен жоғарыдан) жата асылып тұра, солға айналып бұрылу; сол қолмен үстінен айқастыра ұстап, және т/с асыла жата оң аяқпен сермеу; оң жамбаста отыра, оңға бұрыла, ж/с оң қолмен айқастыра ұстай, сол қолмен бүйірлей ұстау; сол қолмен алдынан айқастыра ұстап, оң қолмен серпи, сырықтарға қарап оңға қарай бұрыла, секіріп түсу.

Бөренеде тепе-теңдік жаттығулары (қыздар).

Жетілдіруге арналған жаттығулар:

1. Б.қ. – бөрене үстінде кездесуде екі айырыла өту.

2. Б.қ. – аяқ ұшымен көлденең тұрыс, оң аяқ сол аяқтың алдында, қолдар жан-жаққа.

1 – аяқтар ұшымен жылдам төрт адым жасау, қолдар белде (көлденең тұрыс, оң аяқ сол аяқтың алдында); 2 – сол аяқ ұшымен оңға бұрыла, 360° сол аяқпен алға бүгіле адымдай, қолдар жан-жаққа; 3 – сол аяққа тіреп отыра; 4 – сол аяқты жаза, сол аяқта тұрып, оң аяқпен алға сермей, қолдар артқа; 5 – оң аяқты ұшымен артқа, қолдар доғалай төменнен жоғарыға қарай; 6 - оңға қарай айнала бұрылу, қолдар жан-жаққа; алға жылжи, сол аяқта екі рет секіру, қолдар белде; 8 – тура солай, оң аяқта; 9 – сол аяқты тақай, бөрененің шетіне дейін барып, н.т. қабылдау, қолдар доғалай алға-жоғары-артқа және «жүзуші сөресі»; 10 – бөрене шетінен қолдарды жоғары-жан-жаққа сермей отырып, бүгіле секіріп түсу.

Оқу амал-тәсілі: Б.қ. – бөрененің оң жақ шетінде ұзындық бойы тұрыс. Жүгіріп келіп, бір аяқпен сермей, екінші аяқпен серпіле, тіреп отыру; тұрып, көлденең тұрыспен солға бұрыла, сол аяқ оң аяқтың алдында, қолдар жан-жаққа; он аяқпен адымдап, еңкейе қалпында аяқты бүге, алға қарай серіппелі еңкею, қолдар кеуденің алдында айқастыра, доғалай төмен қарай, тіктеліп, оң аяққа тұру, сол аяқты артқа, қолдар жан-жаққа; тура солай, сол аяқтан; ауыспалы адымдармен бөрененің соңына дейін бару, қолдар белде; бөрененің шетінен екі аяқпен серпи, бүгіле, секіріп түсу.

Өрмелеу. Бұрын үйренген тәсілдермен арқанмен шығу (екі және үш тәсілмен өрмелеп шығу, арқан биіктігі қыздар үшін – 3 м, ұлдар үшін – 4 м).

4) «Спорттық ойындар»:

Баскетбол. Ойыншының тұрысы. Тұрыс кезіндегі орын ауыстырулар. Секіре және екі адымдай тоқтау, бұрылулар. Игерілген бөліктерден құралған амал-тәсілдер: тұрыстағы орын ауыстырулар, тоқтау, бұрылу, жылдамдату. Қорғаушының әлсіз қарсыласуымен бір орында және қозғалыста допты қағып алу және беру. Допты жұлып және тартып алу, қарсыластан қағып алу. Қорғаушының әлсіз қарсыласуымен, әртүрлі тұрыстарда допты алып жүру.

Қорғаушының әлсіз қарсыласуымен, бір орында және қозғалыста, допты бір және екі қолмен тастау. Айып доптарын тастау. Кәрзеңкеге түспей қалған доп үшін күрес. Шабуылдау кезіндегі өзара әрекеттесу. Жылдам шепті бұза шабуылдау. Ойыншылардың орнын өзгерте отырып, позициялық (5:0) шабуылдау. Баскетбол бөліктері бар жақындататын ойындар мен қолжалғаулар. Ойындық амал-тәсілдер. Баскетболдың қарапайым ережелерімен ойын.

Волейбол. Ойыншының тұрысы, орын ауыстыру. Волейболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Бір орында және орын ауыстырып болған соң екі қолмен жоғарыдан допты беру, допты тордан асыра беру. Тордан асыра, екі қолмен төменнен допты қабылдау. Төменнен тікелей доп беру. Допты ойынға қосқан кезде қабылдау. Әріптесі допты әуелетіп берген соң, тікелей шабуылдау соққысы. Игерілген бөліктерден амал-тәсілдерді қолдану. Волейбол бөліктері бар жақындататын ойындар мен қолжалғаулар. Ойындық амал-тәсілдер. Волейболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Футбол/ кіші футбол/ футзал. Орын ауыстырулар, жылдамдатулар, әртүрлі қалыптардан сөрелеулер, футболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Тобықтың ішкі жағымен, табанмен допты тоқтату. Доға бойынша допты алып жүру: қозғалыстың жылдамдығы мен бағытын өзгерте, қорғаушының әлсіз қарсыласуымен. Допты жұлып, тартып және қарсыластан қағып алу. Әртүрлі тәсілдермен қақпаға қарай доп тебу. Қақпашының ойыны. Тобықтың ішкі және сыртқы жағымен бір орында және домалап кетіп бара жатқан допты тебу. Орын ауыстыру мен допты меңгеру техникасының игерілген бөліктерінен амал-тәсілдер құру. Ойыншылардың орнын өзгерте отырып, позициялық шабуылдау. Футболдың қарапайым ережелері бойынша ойын. Ойындық амал-тәсілдер. Футбол бөліктері бар жақындататын ойындар, ойындық жаттығулар мен қолжалғаулар.

Гандбол. Гандболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Қозғалыстағы әртүрлі тәсілдермен қашықтыққа және дәлдікке доп берулер. Допты жоғарыдан, төменнен, бүйірінен бүгілген және тік қолдармен бір орында және қозғалыста тастау. Домалап келе жатқан допты қағып (іліп) алу. Тіреліп тұрып, бір орында тұрып және қозғалыста қолды сермеп және сермемей; жұлып алу, доп тастауларды бұғаттау. Еденнен төмен секірген допты алып жүру. Жеке қорғаныс. Қақпашының ойыны. Гандбол бөліктері бар жақындататын ойындар мен қолжалғаулар. 5:1, 4:2 ойындық амал-тәсілдер. Қарапайым ережелермен ойын.

5) Шаңғы дайындығы. Бір уақытта екі адымды жүріс. Бір уақытта адымсыз жүріс. Бір уақытта бір адымды және екі адымды жүрістердің ауыспалы екі адымды жүрістермен кезектесе, қозғалыстар жасау. Тіреп және сермей бұрылулар. Төменгі тұрыста ылдилай түсулер. «Соқалай» тежелу. Конькилік жүріс. Онша емес және орташа ойлы-қырлы жерлерде шаңғымен қозғалыстар жасау. 2 км қашықтықты уақытқа, 3 км қашықтықты уақытты есептемей өту.

Дала жарысы (қарсыз аймақтарда шаңғы дайындығының орнына). Ойлы-қырлы жерлерде жүру және жүгіру. Табиғи кедергілерден өте жүгіру. 1500 м қашықтыққа дала жарысымен жүгіру.

б) Ұлттық ойындар. Қазақтың ұлттық ойындары: «Ақ сүйек», «Аларман», «Бақташы мен қой», «Бөрік жасырмақ», «Аңшылар», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас (Бес асық)», «Арынды арқан», «Бұқа тартыс», «Арқан тартыс», «Қазақ күресі», «Жаяу көкпар» және басқалары.

Асық ату. Қазақстан өңірлерінде ойынның пайда болу тарихы. Асық ату ойынында пайдаланатын негізгі жаттығулар. Таңдау «Сақа». Сақаны иіру және шерту әдістері. Ойынға төрешілік ету: «Алшы», «Ханталапай», «Бәйге», «Тас қала», «Мерген».

«Бес тас». Қазақстан өңірлерінде ойынның пайда болу тарихы. Ойын кезеңдерінің тактикасы, мазмұны мен ережелері. Төрешілік ережелері және ойын есебі: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ», «Алақан», «Алмастыру», «Үндемес», «Сарт-сұрт», «Қаршу», «Нәби».

«Тоғызқұмалақ». «Тоғызқұмалақ» ойынның даму тарихы. Басқа елдерде «Тоғызқұмалақ» ойынының дамуы мен ерекшеліктері. Ұлттық құндылықтарды дәріптеудегі «Тоғызқұмалақ» ойынының маңыздылығы. Ойын жүрістерінің ережелері мен ерекшеліктері. Жүрісті есептеу. Ойынның ортасымен соңы. «Айла – тәсілдер» рөлдері мен қызметтері, «Қарымта», «Тұздық». Отау атауларының ерекшелігі мен мағынасын зерттеу: бірінші отау-1- «Арт»; екінші отау -2- «Тектұрмас»; үшінші отау-3-«Атөтпес»; төртінші отау-4- «Атсыратар»; бесінші отау-5-«Бел»; алтыншы отау -6-«Беласар»; жетінші отау-7-«Қанды қақпан»; сегізінші отау-8 -»Көк мойын»; тоғызыншы отау-9-«Маңдай». Тұздық жарысы: «Арт-Атсыратар», «Арт-Бел», «Арт-Белбасар», «Арт-Қандықақпан», «Арт-Бел». Ойындарды талдау 76-76, 76-98. Ойын тактикасы. «Тұзақ құру», «Комбинация». Партияны жазу тәртібі. Өздігімен есеп құру. Тоғызқұмалақ этюды. Құрастыру этюдтері «Байлау» и «Жүрістерді қысқарту». Отауға құмалақтарды көбейту. Қарсыластың ойынын талдау. Төрешілік етудің ережесі. Есептеу ойыны.

14. 8-сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»: Дене шынықтыру, спорт және Олимпиада ойындарының даму кезеңдері. Дене шынықтыру мен спорттық көрсеткіштерді жақсартудағы спорт ғылымының рөлі. Денені шынықтыру гигиенасы мен шараларының пайдасы. Дене мүсінін, артық дене салмағын түзету және түзету гимнастикасының жеке жоспарларын жасау. Дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсілдің маңыздылығы. Қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсету стратегиялары мен әдістері. Төтенше жағдайларда құтқару дағдыларының тиімділігі және қауіптер мен зіл залалдарды азайту үшін өзіндік құтқару кезінде дұрыс қолдануы. Ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының маңызы. Салауатты өмір салты туралы түсініктер. Жастардың денсаулығы мен өмір салты. Қауіпсіздік ережелері. Қауіпсіздік және жарақаттанудың алдын алу. Жаттығуды орындау кезінде серіктесін сақтандыру. Дене белсенділігі кезінде дене жүйелерін бақылау әдістері мен әдістерінің тиімділігі. Дене белсенділігін жақсарту үшін АКТ және ЖИ қолдану. Дене белсенділігінің тиімділігін арттыру үшін АКТ мен ЖИ қолданатын жеке жаттығу жоспарларын құру.

2) Жеңіл атлетика. Жүгіру. Жоғарғы, төменгі сөре. Бір қалыпты ырғақта жүгіру. Ауыспалы жылдамдықта жүгіру. 30 м, 60 м спринттік жүгіру. 2000 м уақытқа, 3000 м уақытты есептемей жүгіру. Қолжалғаулық жүгіру. Қайталап жүгірудің нұсқалары.

Секірулер. Бір орыннан ұзындыққа секірулер. Ұзындық пен биіктікке секірулер кезінде әрбір қатысушының жеке жүгіру әдісін таңдап алу. «Аяқтарды бүгіп» әдісімен жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. «Аттап өту» әдісімен жүгіріп келіп, биіктікке секіру. Секірулер мен көп қайтара секірулердің әр түрлері.

Лақтырулар. Көлденең және тігінен нысаналарға (1х1 м) кіші доптарды қыздар – 12-14 м; ұлдар – 16 м қашықтан лақтыру. Кіші допты 5-7 адымнан жүгіріп келіп, қашыққа лақтыру. Отырған қалпынан салмағы 1 кг құм толтырылған допты бастан асыра лақтыру. Жүгірулер, секірулер, лақтырулар бөліктері бар ойындар мен қолжалғаулар.

3) Гимнастика. Саптық жаттығулар. «Тіке!» командасы бойынша бір орында қадам басудан жүруге өту. Қозғалыста оңға, солға бұрылулар.

Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларының кешені. Жұптағы жалпы дамыту жаттығулары. Ырғақты гимнастика кешендері. Гимнастика мен гимнастикалық жабдықтардың бөліктерін пайдалануымен ойындар мен қолжалғаулар.

Акробатика. Алға ұзынынан аунау, бір орыннан және 2-3 қадам жүгіріп келіп, жіптен (биіктігі 70 см) алға аунау (ұлдар); аяқтар алшақта, тіреп тұрыста артқа аунау; бір аяқпен тепе-теңдікте алға аунау, «көпір» және бір тізеде тіреп тұрып бұрылу (қыздар). Артқа аунап, әріптестің көмегімен қолдармен тұрыс жасау (ұлдар). Тұрыстар: баста, иықтарда, бас пен қолдарда (ұлдар).

Ұлдарға арналған акробатикалық амал-тәсіл: тіреп отырудан алшақ аяқтарда тіреп тұрып, артқа аунау; алға еңкейе бүгілу, қолдар жан-жаққа; тіреп отыра, екі аяқпен серпи, баста тұрыс жасау; отыра тіреуге түсу және алға аунау; ұзынынан секіру және бүгіле жоғарыға қарай секіру.

Қыздарға арналған акробатикалық амал-тәсіл: тіреп отыра, артқа аунау; бүйірлей аунай, жауырындағы тұрыс; алға бүйірлей аунай жату және «көпір»; оң тізеде тірей тұрыспен бұрылу, сол аяқ артқа; сол аяқпен сермей, тіреп отыру және алға аунау; бүгіле жоғарыға қарай секіру және н.т.

Тіреп секіру. Ұлдар: көлденең биіктігі 110-115 см Гимнастикалық кіші аттан аяқтарды бүге, тіреп секіру. Қыздар: көлденең биіктігі 110 см гимнастикалық аттан 90° бұрыла отырып, бүйірлей жанымен секіру.

Асылулар мен тіректердегі жаттығулар.

Орта кермедегі жаттығулар (ұлдар). Екі аяқпен серпи және аяқтармен сермеле, кермеге аунай көтеріле шығу техникасын жетілдіру. Биік кермеде тартылу және асылып тұрған тік аяқтарды көтеру, асылып тұрып қозғалыстар жасау.

Бір қолда асылып тұрып, екінші қолмен, аяқтар алшақ, біреуімен көтерілу (жоғарылай тіреу). Бүгілген аяқтармен асылып тұрған жерден қолдардағы тұрыс арқылы отыра тірекке түсу.

Оқу амал-тәсілі: тұрыста асылып, екі аяқпен серпи, кермеге аунай көтерілу; аяқтар алшақ, тіреп, оң аяқпен сыртқа сермелу (жоғарылай, сыртқа);

артқа түсе және оң аяқпен сыртқа көтеріле (сыртқа айналдыра), аяқтарды алшақ тірей, оң аяқпен сыртқа; оң аяқпен орап ала, аяқтарды алшақ тіреп, оң аяқпен (жоғарылай тіреп) және арттан тіреп, сол аяқпен алға сермеу; бүгілген қолдар мен аяқтарда артқа асыла, баяу түсіру (екі қолмен айналдыра асылу); бүгілген аяқтарда асылу, қолдар жан-жаққа; қолдарда тұрыс арқылы тірей отыруға түсу және, тіктеліп, н.т.

Параллель сырықтарда жаттығулар (ұлдар). Тіректерде, қолдарда және шынтақтарда тіректерде сермелуді, артқа сермеле секіріп түсуді жетілдіру. Қолдармен сырықтарда тірей отырып, қозғалыс жасау, бұрылулар, қолдарды бұғу және жазу. Аяқтар алшақ, отырыстан алға аунап, аяқтар алшақ, отырыс жасау. Шынтақтарда тірей отырып, сермеуден артқа сермеле көтеріліп, аяқтар алшақ, отырыс жасау.

Оқу амал-тәсілі: сырықтардың ортасына шынтақтармен тіреле секіру; аяқтар алшақ, артқа сермеле көтеріліп, отырыс жасау; аяқтар алшақ, алға аунай, отырыс жасау; сырықтар ішінде серпи, артқа сермеу жасау; алға сермеу; артқа сермеу жасап, бүгіле, оңға (солға) секіріп түсу.

Әртүрлі биіктіктегі сырықтар (қыздар). т/с бір аяқпен сермей, екінші аяқпен тірей серпи, кермеге аунай көтерілуді жетілдіру, иіле серпілу, қарапайым және аралас асылулар мен тіректер. Жатып асылумен аласа кермеде тартылу. т/с тіреле отырып, алға асыла, төмен түсу.

Оқу амал-тәсілі: ж/с асылып, иіле сермеуден т/с отыра асылу; жата асылып, екі аяқпен серпу; артқа тірей отырып, қолдармен қайта ұстай және тіреп, солға айнала бұрылу; отырып, алға асыла, төмен түсу және т/с бүгілген қолдармен тұрыста асылу; т/с бір аяқпен сермей, екінші аяқпен тірей серпи, кермеге аунай көтерілу; артқа сермеле, секіріп түсу.

Бөренеде тепе-теңдік жаттығулары (қыздар).

Жетілдіруге арналған жаттығулар:

1. Б.қ. – бөрененің оң жақ шетінде ұзындық бойы тұрыс.

1 – сол тізеде тірей тұрып, жүгіріп келіп, екі аяқпен серпи, оң аяқты жанына, аяқ ұшымен; 2 – оң аяқты бүге, оны оң саусақ жанына қойып, ұзынынан аяқтар алшақ тұрысқа тұру, қолдар жан-жаққа және көлденең тұрыста солға бұрылып, оң аяқты артқа, аяқ ұшына, қолдар белде; 3 – оң аяқпен адымдау, онда жартылай отыра және оң аяқпен артқа айнала; 4 – сол аяқпен адымдау, онда жартылай отыра және сол аяқпен артқа айнала; 5 – оң аяқпен адымдап және онымен секіріп, доғалай төменнен артқа, қолдар артқа-жан-жаққа, сол аяқ артқа; 6 – сол аяқпен адымдап және онымен секіре, доғалай төменнен алға, қолдар артқа-жан-жаққа, оң аяқ артқа; 7 – оң аяқпен адымдап, аяқ ұшында айналып бұрылу, қолдар доғалай төменнен-жоғарыға және жан-жаққа, ауыспалы адымдармен бөрене ортасына дейін барып, екі аяқпен серпи, жанына қарай секіріп түсу.

Оқу амал-тәсілі: Б.қ. – сол бүйірмен бөренеге бұрыштай тұру.

Жанамалай жүгіріп келіп, екі аяқпен серпи, отыра тірекке секіріп шығу, сол аяқ алда; тұру, қолдар жан-жаққа; би қадамын сол аяқтан, қолдар белде; оң аяқпен алға және сол аяқты арттан тақай, айналып солға бұрылу, қолдар жоғары және жан-жаққа; оң аяқпен адымдап, сол аяқпен алға сермеу; сол аяқпен

адымдап, оң аяқпен алға сермеу; оң аяқпен алға түсу, қолдар белде; оң тізде тіреле тұрыс, сол аяқ артқа; оң бүйірмен бөренеге қарай тұрыста, артқа сол аяқпен сермей, секіріп түсу.

Өрмелеу. Арқанмен өрмелеу. Арқанмен жылдамдыққа өрмелеу (ұлдар).

4) «Спорттық ойындар»:

Баскетбол. Айып добын тастау. Бір орында допты беру. Допты қарсы қимыл кезінде және еденнен кері секіргенде беру. Допты жұлып алу, тартып алу, қағып алу. Қорғаныстағы ойын, ойыншыны қорғаштау. Жылдам шепті бұза шабуылдау. Позициялық шабуылдау және ойындық тапсырмалардағы қорғаныс. Екі ойыншының «кедергі» арқылы шабуылдау мен қорғаныстағы өзара әрекеті. Баскетбол бөліктері бар жақындататын ойындар. Оқу ойыны.

Волейбол. Игерілген бөліктерден қозғалыс жасау техникасының амал-тәсілдерін қолдану. Волейболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Қарсы лектерде допты беру. Тапсырма бойынша допты беру. Орын ауыстырудан кейін екі қолмен төменнен допты қабылдау. Допты жоғарыдан тікелей ойынға қосу, допты дәлдікпен беру. Тікелей шабуылдау соққы. Тосқауыл қою (жалғыз ойыншы). Игерілген бөліктерден амал-тәсілдер, ойын жағдайлары. Волейбол бөліктері бар жақындататын ойындар. Шектеулі ойыншылар санымен ойындар және ойындық тапсырмалар. Оқу ойыны.

Футбол. Қайта қозғалыс жасау техникасының игерілген бөліктерінен құралған допты алып жүру тәсілдері. Футболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Тобықтың ішкі жағымен, табанмен, аяқ ұшымен домалап келе жатқан допты тебу. Маңдай ортасымен ұшып келе жатқан допты ұру. Допты қағып алу. Үйренген тәсілдермен қақпаға қарай доп тебу. Қақпашының ойыны. Жылдамдық пен бағытты өзгерте, допты тобықтың ішкі және сыртқы жағымен алып жүру. Бір орында қапталдан допты лақтырып, ойынға қосу. Ойыншылардың орнын өзгерте отырып, позициялық шабуылдаулар. Қақпаны шабуылдай және шабуылсыз ойындық тапсырмалардағы шабуылдаулар. Футбол бөліктері бар жақындататын ойындар, ойындық жаттығулар. Оқу ойыны.

Гандбол. Гандболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Қозғалыстағы доп берулердің әртүрлері. 7-метрлік айып добын лақтыру. Қақпашының ойыны. Қарапайым ережелер бойынша оқу ойыны.

5) Шаңғы дайындығы. Игерілген шаңғы жүрістерінің, бір жүрістен екіншісіне ауысу техникасын жетілдіру. Төменгі тұрыста ылдилай түсулер. «Соқалай» тежелу мен бұрылулар. Конькилік жүріс. Шаңғыда табиғи кедергілерден еңсеріп өту. Оқу қашықтықтарын шаңғы жүрістерімен алмастыра өту. 3 км қашықтықты уақытқа, 5 км қашықтықты уақытты есептемей өту.

Дала жарысы (қарсыз аймақтарда шаңғы дайындығының орнына). Ойлы-қырлы жерлерде жүру және жүгіру, дала жарысын, секірулерді, жүруді, өрмелеуді және қайта өрмелеуді пайдалана отырып, кедергілер тізбегін еңсеріп өту. 2 км қашықтықты (қыздар), 3 км қашықтықты (ұлдар) дала жарысымен жүгіру

6) Ұлттық ойындар. Қазақтың ұлттық ойындары: «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас» (Бес асық), «Бұқа тартыс», «Арқан тартыс», «Итеріспек», «Білектесу» және басқалары.

Асық ату. «Асық ату» ойынының дамуы мен ерекшеліктері. Үлкен қашықтықтан дәлдікке ату. Ойындарға төрешілік ету. Асық ату кезіндегі қозғалыс әрекеті. Қаржу (қаршу) әдісі. Асықты иіріп тастағандағы, жатыстың бес түрлі атауларын білу. Ұзақ қашықтықтан дәлдікке ату. Бәйге. Өріс ойыны Омпы. Шік-бүк ойыны. Шыр. «Ханталапай» ойыны.

«Бес тас» (Бес асық). Ойынның ерекшеліктері. Төрешілік ережелері және ойындарды есептеу. Арттан тастау. Үндемес. Сарт-сұрт. Қаршу. Нәби. «Дарбаза» құру. Төрешілік ету. Ұпайларды санау.

«Тоғызқұмалақ». «Тоғызқұмалақ» ойынының даму тарихы. «Тоғызқұмалақ» ойын ережелерін қалыптастыру кезеңдері. Ойын стратегиясы. Құмалақ алу жолдары. Үстемдік ету мүмкіндігі. Ойын тактикасы: «Айырбасқа шақыру», «Байлап қойып ойынау». Комбинациясы бар ойын. Осал отауға шабуыл. «Тұздық» пайдалану тәсілдері және оны бағалау көрсеткіші. Тұздық жарыстары: «Арт-Көкмойын», «Тектұрмас-Атөтпес», «Атөтпес–белбасар». Ойындарды талдау 99-91, 99-89. Ойынның қысқаша жазбасы. Ойынды талдау. Ойынды жазу арқылы әділ ойынды бақылау. Ойын тактикасы. Комбинация арқылы «Тұздық» алу. Жоспарланған ойын. Тоғызқұмалақ этюдтері. Өздігімен есеп құру. Құмалақ санын азайту және тең нәтижеге арналған зерттеулер. Ойында төрешілік ету. Ойынды жазып отыру.

15. 9-сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»: Әр түрлі тарихи дәуірлердің спорт және дене шынықтыру мен Олимпиада ойындарының дамуының әсері. Спорт ғылымы негізінде өзіндік дене дайындығын өлшеуі. Жеке дене дайындығын анықтау негізінде өзінің нәтижелерін талдау. Ағзаның функционалдық резервтерін өлшеу. Дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсілдің әсері. Қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсетудің негізгі дағдылары, стратегиялары мен әдістері. Жергілікті сипаттағы төтенше жағдайлар. Дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының ұлт денсаулығын жақсартуға қосқан үлесі. Жаман әдеттер және олардың адам денсаулығына зиянды әсері. Қауіпсіздік ережелері. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану кезінде өзін-өзі бақылау және қауіпсіздік ережелері. Жеке дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде алғашқы көмек көрсету. Дене жүктемесі кезінде дене жүйелерін бақылаудың тиімді тәсілдері мен әдістері. Көрсеткіш нәтижелерін талдау және жаттығу процесін жақсартуда дене белсенділігін бақылау үшін АКТ мен ЖИ қолданудың тиімділігі.

2) Жеңіл атлетика. Жүгіру. Жоғарғы, төменгі сөре. Ауыспалы және жылдамдата жылдамдықта жүгіру. 60 м спринттік жүгіру. Қолжалғаулық жүгіру. 400 м жүгіру. Айналма бойынша жүгіру. 2000 м уақытқа, 3000 м уақытты есептемей жүгіру.

Секірулер. Бір орыннан ұзындыққа секірулер. «Аттап өту» әдісімен жүгіріп келіп, биіктікке секіру. «Аяқтарды бүгіп» әдісімен жүгіріп келіп,

ұзындыққа секіру – әрбір қатысушының жеке жүгіру әдісін таңдап алу. Толық үйлесімдікте ұзындыққа және биіктікке секіруді орындау.

Лақтырулар. Кіші доптарды толық үйлесімдікте, жүгіріп келіп қашыққа лақтыру. Допты көлденең және тігінен нысаналарға лақтыру. Отырған қалпынан салмағы 1 кг құм толтырылған допты бастан асыра лақтыру.

3) Гимнастика. Саптық жаттығулар. Бір орында адымдаудан баған мен қатарда жүре адымдауға өту. Қозғалыста бір бағаннан екі, үш және төрт бағанға қайта сап түзеу.

Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларының кешені. Жұптағы жалпы дамыту жаттығулары. Ырғақты гимнастика кешендері. Гимнастика мен гимнастикалық жабдықтардың элементтерін пайдалануымен ойындар мен қолжалғаулар.

Акробатика. Ұлдар: тіреп отырудан күшпен бас пен қолдарда тұрыс; үш қадам жүгіріп келіп, алға ұзынынан аунау.

Қыздар: бір аяқта тепе-теңдік ұстау, алға қарай түсу және алға аунау.

Ұлдарға арналған акробатикалық амал-тәсіл: 2-3 қадам жүгіріп келіп, секіріп отырып тіреле, алға аунау; аяқтарды бүге, бас пен қолдарда күшпен тұрыс; тіреп отыруға түсе, артқа аунау және айнала бұрылып, бүгіле, жоғарыға секіру; жартылай отыру, қолдар артқа және алға ұзынынан аунау мен аяқтарды алшақ, бүгіле, жоғарыға секіру, және н.т.

Қыздарға арналған акробатикалық амал-тәсіл: сол аяқпен адымдай, тепе-теңдік; оң аяқпен түсе, қолдар жан-жаққа; отыра, бір аяқпен серпи, алға аунау, және алға еңкею; тіреп отыра, артқа аунау; айнала бұрылып, жоғарыға секіру.

Тіреп секіру. Ұлдар: биіктігі 115 см гимнастикалық кіші аттан аяқтарды бүге, тіреп секіру. Қыздар: көлденең биіктігі 110 см гимнастикалық кіші аттан бүйірлей жанымен секіру.

Асылулар мен тіректердегі жаттығулар.

Биік кермедегі жаттығулар (ұлдар). Орта кермеге аунай көтеріле шығудың, қайта сермеу мен бұрылулардың және бір аяқпен сыртқа (сыртқа асылып) техникасын жетілдіру. Биік кермеде тартылу және асылып тұрған тік аяқтарды көтеру, асылып тұрып қозғалыстар жасау.

Асылып тұрудан күшпен кермеге аунай көтеріле шығу және асылып тұруға жайлап түсу. Бір қолда асыла (сыртқа асылып), аяқтар алшақ, тіреп көтерілу (үстінен тіреп).

Оқу амал-тәсілі: кермеге күшпен аунай көтеріле шығудан тірей асылып; оң аяқпен тірей бұрылу, аяқтар оң (сол) аяқпен алшақ; артқа түсу және оң аяқпен (асыла) тірей, оң аяқпен алшақ; сол аяқты артқа қайта сермей, тіреле айналып, солға бұрылу; бүгіле асылып, артқа түсу және артқа сермей, секіріп түсу.

Параллель сырықтарда жаттығулар (ұлдар). Тіреле, шынтактарда және қолдарда тіреп сермелудің, артқа сермей, секіріп түсудің, аяқтар алшақ отырудан алға аунаудың, шынтактарда тіреле, аяқтарда алшақ отырып, артқа сермей көтерілудің жетілдіруі. Қолдарды сырықтарға тірей, қозғалыстар жасау, бұрылулар, қолдарды бұғу және жазу. Шынтактарды тіреп сермелуден алшақ аяқтарда отыра, алға сермей көтерілу. Тіреп сермелу жасай, қолдарды бұғу және жазу.

Оқу амал-тәсілі: сырықтардың ұшында секіре тіреліп және біруақытта қолдармен серпи, бағандарға дейін алға жылжу; шынтақтарға тіреле төмен түсу және қайта сермелу; алшақ аяқтарға отыра, алға сермей көтерілу; алға қарай қолдармен қайта ұстай және алшақ аяқтармен отыра, алға аунау; ішке қарай қайта сермеу және артқа сермеу; алға сермеудің алдында қолдарды бұғу және сермеу аяғында жазу, артқа сермей, оңға (солға) бүгіле, секіріп түсу.

Өртүрлі биіктіктегі сырықтар (қыздар). Төменгі сырықта бір аяқпен серпи, екінші аяқпен тірей сермеле, кермеге аунай көтерілуді жетілдіру, қарапайым және аралас асылулер мен тіректерде иіле сермелулер. Гимнастикалық қабырғада жата асыла тартылулар мен тік және бүгілген аяқтарды көтеру. Төменгі сырықта тірей отыра асылып, алға түсу. Жоғары сырықта және төменгі сырықта тіреп қайта аунай, төменгі сырықта тобықтармен тірей, бүгіле асылу.

Оқу амал-тәсілі: төменгі сырықта бетпен сырттай, бүгілген қолдарда асыла тұрып, жоғарғы сырықта бір аяқпен сермей, екінші аяқпен серпи, жоғарғы сырықта табандармен тіреп, төменгі сырықта бүгіле асылу; төменгі сырықта тірей қайта аунау; аяқтар алшақ, оң аяқпен тіреп, оңға қайта сермеу; ж/с оң қолмен қайта ұстай, төменгі сырықта жата асылып, оң жаққа қайта сермей, солға айналып бұрылу; сол жамбаста отыра, солға бұрылу, оң қолды жанына қарай; оң қолмен артынан ұстай, оңға айналып бұрыла, секіріп түсу.

Бөренеде тепе-теңдік жаттығулары (қыздар). Бұрын игерілген жаттығуларды жетілдіру. Өз тәсілдерін өздігінше құруға және орындауға арналған тапсырмалар.

Оқу амал-тәсілі:

Б.к. – бөрененің оң жақ шетінде ұзындық бойы тұрыс. Аяқ ұшына оң жаққа тіреп секіре, сол тізеде тұрып және жартылай шпагатта, солға тірей бұрылу, қолдар жан-жаққа; оң аяқпен адымдай, соған тепе-теңдік ұстау; тіктеліп, сол аяқты тақай, жартылай отыру, қолдар артқа, алға-жан-жаққа бүгіле, секіріп түсу.

Өрмелеу. Аяқтардың көмегінсіз арқанмен өрмелеу (ұлдар).

4) Спорттық ойындар. Баскетбол. Допты меңгерудің жеке техникасын (допты алып жүру, доп беру, тастаулар) жетілдіру. Секіріп, бір және екі қолмен допты тастау. Шабуылдау мен қорғаныстағы жеке және топтық іс-әрекеттер. Қорғаныстың жеке жүйесі. Еркін шабуылдау тактикасы, позициялық шабуылдау. Үш ойыншының өзара іс-әрекеттері (үштік және кіші сегіздік). Ойындық тәсілдер. Оқу ойыны.

Волейбол. Допты меңгерудің жеке техникасын жетілдіру. Допты тордан асыра, секіре беру. Әріптеске арқамен тұрып, допты беру. Допты жұдырықпен тордан асыра қайтару. Тордан қайтқан допты қабылдап алу. Құлап бара жатып, жоғарғы доп беру. Шабуылдық соққылар, тосқауыл қою бөліктері, сақтандыру. Жеке тактикалық іс-әрекеттер. Техникалық-тактикалық топтық және командалық іс-әрекеттер. Ойындық амал-тәсілдер. Оқу ойыны.

Футбол/шағын-футбол/футзал. Допты меңгеру, алаңда орын ауыстыру техникасын бекіту мен жетілдіруге бағытталған арнайы жаттығулар. Тобықтың ішкі жағымен және ортаңғы бөлігімен ұшып келе жатқан допты тебу. Шабуыл мен қорғаныстағы ойын тактикасының бөліктері. Ойыншының шабуыл мен

қорғаныстағы жеке іс-әрекеттері. Қақпашының ойыны. Ойындық тәсілдер. Футбол мен кіші футболдың оқу ойыны.

Гандбол. Допты меңгеру, алаңда орын ауыстыру техникасының игерілген бөліктері бойынша амал-тәсілдер. Дененің ауытқуымен, тіректік қалыптан доп тастаулар. Қозғалыста жұппен және үштікпен параллель ауыса отырып, допты қағып алу және беру. Қорғаушы мен қақпашының өзара іс-әрекеттері. Алдамшы қозғалыстарға үйрету. Ойыншылардың қорғаныстағы және шабуылдағы жеке, топтық және командалық техникалық-тактикалық іс-әрекеттері. Оқу ойыны.

5) Шаңғы дайындығы. Ауыспалы төрт адымды жүріс. Жүрістен жүріске ауысу. Шыршалай, сырғанау қадамдарымен көтерілулер. Жоғарғы тұрыста ылдилай түсулер. Шаңғылармен табиғи кедергілерден еңсеріп өту. Тіреле, бүйірлей сырғанай тежелулер. Конькилік жүріс. Шаңғы жарысы тактикасының бөліктері: қашықтық бойынша күштерді бөлу, көшбасшылық, басып озу, мәрелеу. Шаңғы жүрістерімен алмастыра оқу қашықтықтарын өту. 3 км қашықтықты уақытқа, 5 км қашықтықты уақытсыз өту.

Дала жарысы (қарсыз аймақтарда шаңғы дайындығының орнына). Арнайы дене және техникалық дайындықтың жаттығулары. Алдыңғы сыныптарда өтілген материалдарды қайталау. Ойлы-қырлы жерлерде жүгіру, дала жарысын, секірулерді, жүруді, өрмелеуді және қайта өрмелеуді пайдалана отырып, кедергілер тізбегін еңсеріп өту. 2 км қашықтықты (қыздар), 3 км қашықтықты (ұлдар) дала жарысымен жүгіру. Дала жарысы бойынша жарыстар тактикасының бөліктері: қашықтық бойынша күштерді бөлу, көшбасшылық, басып озу, мәрелеу.

6) Ұлттық ойындар. «Итеріспек», «Аударыспақ», «Білектесу», «Арқан тарту», «Тұмақ ұру», «Жаяу көкпар», «Жамбы ату», «Бәйге» және басқалар.

«Асық ату» Ойынның заманауи дамуы. Ойын түрлері бойынша төрелік ету. Жарыстарды ұйымдастыру ережелері.

«Бес асық» қазіргі кезеңде дамыту. Ойын түрлері бойынша соттау. Жарыстарды ұйымдастыру ережелері.

«Тоғызқұмалақ». «Тоғызқұмалақ» ойынының даму тарихы. Қазіргі заманғы «Тоғызқұмалақ» ойынын дамыту бағыттары. Төрелік ету ережелерінің талдауы. Ойын мақсатын ажырату және болжау. Ойын тактикасы. Комбинация арқылы «Тұздық» алу. Жоспарлы ойын. «Тұздық» жарыстары: «Атсыратар-қандықақпан», «Белбасар-қандықақпан». 99-12, 66-87 ойындарын талдау. Тәуелсіз есеп дайындау. Ойынның этюдтері. Құмалақ санын азайту мен тең ойын нәтижелеріне арналған этюдтер.

3-параграф. Оқу пәні бойынша күтілетін нәтижелерге бағдарланған оқу мақсаттары

16. Үлгілік оқу бағдарламасында оқытудың күтілетін нәтижелеріне жету оқу пәнінің мазмұнын айқындау үшін негіз болатын оқу мақсаттарының жүйесімен қамтамасыз етіледі.

17. Негізгі орта білім беру мазмұнын игерудің күтілетін нәтижелері білім алушыда азаматтық-патриоттық, көшбасшылық, этикалық, әлеуметтік-адамгершілік, шығармашылық түйінді құзыреттерді және өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын қалыптастыруға бағдарланады.

18. Оқу мақсаттарының жүйесі бөлім бойынша әр сыныпқа берілген:

Білім алушы білуі тиіс:					
1-бөлім «Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері»					
Бөлімше	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып
1.1. Дене шынықтыру, спорт және Олимпиада ойындарының тарихы мен дамуы туралы білімді қалыптастыру	5.1.1.1. дене шынықтыру, спорт және олимпиада ойындарының пайда болуы мен даму тарихын түсіну.	6.1.1.1. дене шынықтыру, спорт және олимпиада ойындарының дамытудың негізгі кезеңдерін сипаттау	7.1.1.1. дене шынықтыру, спорт және олимпиада ойындарының даму кезеңдерін түсіндіру	8.1.1.1. дене шынықтыру, спорт және олимпиада ойындарының пайда болуы мен даму тарихын зерттеу	9.1.1.1. әр түрлі тарихи дәуірлердің спортпен дене шынықтыру және олимпиада ойындарының дамуын түсіндіру.
1.2. Дене шынықтыру мен спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының маңызы	5.1.2.1. дене шынықтыру мен спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының негіздері туралы айту	6.1.2.1. дене шынықтыру мен спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының маңыздылығын түсіну	7.1.2.1. дене дайындығы және спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының принциптерін қолдану	8.1.2.1. дене дайындығы және спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының рөлін түсіндіру	9.1.2.1. спорт ғылымы негізінде жеке дене дайындығын өлшеу
1.3. Жеке гигиена ережелері және ағзаны шынықтыру шаралары	5.1.3.1. жеке гигиена ережелерін және ағзаны шынықтыру шараларын орындау	6.1.3.1. арнайы дене жаттығуларын қолдану 6.1.3.1 жеке гигиена ережелері	7.1.3.1. жеке гигиена ережелерін және ағзаны шынықтыру	8.1.3.1. өз мысалында дене гигиенасы мен шынықтыру шараларының	9.1.3.1. өзінің жеке гигиена ережелері мен ағзаны шынықтыру

		мен ағзаны шынықтыру шараларын ың маңыздылығын түсіну	шараларын сақтау	ң пайдасын түсіндіру	у әдістерін жасау
1.4. Дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсілдің маңыздылығын түсіну қтары	5.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл туралы білу	6.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл туралы түсіну	7.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл туралы айту ау	8.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсілдің маңыздылығын анықтау	9.3.8.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсілдің әсерін талдау

2-бөлім «Қимыл-қозғалыс әрекеті»

Бөлімше	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып
2.1. Қабілеттер үйлесімін дамыту	5.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін жаттығулардың маңыздылығын түсіну	6.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қиыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	7.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл - қозғалыс дағдыларын қолдану	8.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл - қозғалыс дағдыларын қолдану	9.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл-қозғалыс дағдыларын талдау
2.2. Дене дайына ықпал ететін әртүрлі дене жаттығулары н игеру және орындау	5.2.2.1. дене қасиеттерін дамытуға арналған негізгі жаттығуларды білу	6.2.2.1. дене қасиеттерін дамытуға ықпал ететін дене жаттығуларының әсерін түсіну	7.2.2.1. дене қасиеттерін дамытуға ықпал ететін дене жаттығуларының дұрыс техникасын орындау	8.2.2.1. дене қасиеттерін дамытуға ықпал ететін тұрақты дене жаттығуларының тиімділігін түсіндіру	9.2.2.1. дене қасиеттерін дамытуға ықпал ететін жаттығулар кешенін талдау
2.3. Жаттығуларды орындау техникасының негіздері	5.2.3.1. жаттығуларды орындау ережелері мен	6.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен	7.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен	8.2.3.1. жаттығулардың реттілігін сақтай	9.2.3.1. жаттығуларды орындау техникасын және

және олардың реттілігін сақтау	техникасын білу және олардың реттілігін сақтау	техникасын олардың реттілігін сақтай отырып түсіну	техникасын және олардың реттілігін сақтай отырып орындау	отырып, олардың техникасын көрсету және түсіндіру	олардың реттілігін сақтау мен ережелерін білуін бағалау
2.4. Дененің денсаулығы мен жалпы дамуы үшін жалпы даму жаттығулары н игеру және орындау	5.2.4.1. жалпы дамыту жаттығулар ының денсаулық пен және ағзаның жалпы дамуының маңыздылығын түсіну	6.2.4.1. денсаулық пен жалпы ағзаның дамуы үшін жалпы дамыту жаттығулар ын орындау	7.2.4.1. дене дамуына ықпал ететін жаттығулар дың дұрыс техникасын көрсету	8.2.4.1. денсаулық пен және жалпы ағзаның дамуы үшін жалпы дамыту жаттығулар ының техникасын түсіндіру	9.2.4.1. денсаулық пен жалпы ағзаның дамуы үшін жалпы даму жаттығулар ының кешендерін құрастыру
2.5. Қозғалыс дағдылары мен білуін бағалау	5.2.5.1. қозғалыс дағдыларын ың техникасын орындауын білу	6.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын көрсету	7.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын тексеру	8.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын бағалау	9.2.5.1. қозғалыс әрекеттерін бағалау дағдыларын талқылау
2.6. Жаттығуларды орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын қалыптастыру	5.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	6.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну	7.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын көрсету	8.2.6.1. жаттығу кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу білу	9.2.6.1. жаттығу кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын қарастыру
3-бөлім. «Шығармашылық қабілеттер және қозғалыс қызметі арқылы өзара әрекеттесу»					
Бөлімше	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып
3.1.Ойын жағдайлары	5.3.1.1. ойын	6.3.1.1. ойын	7.3.1.1. негізгі	8.3.1.1. ойын	9.3.1.1. ойын

нда тактикалық әдістерді қолдану	жағдайлары нда негізгі тактикалық әдістерді орындау	жағдайлары нда тактикалық әдістерді қолдану	дағдылард ы көрсету ойын жағдайынд ағы тактикалық әдістерді білу	жағдайынд а тактикалық әдістерді қолдану	жағдайынд ағы тактикалық әдістерді салыстыру
3.2. Топтық жұмыста көшбасшыл ық дағдыларды дамыту және қолдану	5.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшын ың рөлін білу	6.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшын ың маңыздылы ғын түсіну	7.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшы лық дағдылард ы көрсету	8.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшы лық дағдылард ы көрсету	9.3.2.1. көшбасшыл ық дағдылард ы пайдалана отырып, топтық жұмысты күру
3.3. Командада адал бәсекелестік пен өзара іс- қимыл дағдыларын дамыту	5.3.3.1. адал бәсекелесті к және командалық жұмыс ережелерін орындау	6.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелесті к пен өзара әрекеттестік тің рөлін сипаттау	7.3.3.1. командалы қ жұмыста адал бәсекелесті к пен өзара әрекеттесу мінез- құлқын қолдану	8.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелесті кті көрсететін мінез- құлқыты көрсету	9.3.3.1.топт ық жұмыс пен адал бәсекелесті кті көрсететін мінез- құлқыты көрсету
3.4. Қашықтықт ы өту кезіндегі тактикалық әрекеттер	5.3.4.1. қашықтықта н өту кезінде тактикалық әрекеттерді білу және түсіну	6.3.4.1. қашықтықта н өту кезінде тактикалық әрекеттерді қолдану	7.3.4.1. қашықтықт ы өту кезіндегі тактикалық әрекеттерді көрсету	8.3.4.1. қашықтықт ан өту кезінде тактикалық әрекеттерді қарастыру	9.3.4.1. қашықтықт ан өту кезінде тактикалық әрекеттерді ң тиімділігін талқылау
3.5. Шығармаш ылықты бағалай білу және балама	5.3.5.1. шығармашы лықты анықтау және балама	6.3.5.1. шығармашы лықты сипаттау және балама	7.3.5.1. шығармаш ылық қабілетін көрсету және	8.3.5.1. шығармаш ылық қабілеттер ді салыстыру	9.3.5.1. шығармаш ылық қабілеттері н пайдалану

шешімдерді ұсына білу	шешімдерді ұсыну	шешімдерді ұсыну	балама шешімдерд і ұсыну	және балама шешімдерд і ұсыну	және балама шешімдерд і ұсыну
3.6. Негізгі спорт түрлері мен төрешілік ережелерін білу	5.3.6.1. ойын мен төрешіліктің негізгі ережелерін білу	6.3.6.1. ойын ережелері мен төрешілік негіздерін түсіну	7.3.6.1. бәсекелестік қызмет ережелерін және төрешілік ережелерін сақтау	8.3.6.1. бәсекелестік қызметте төрешілік ережелерін көрсету	9.3.6.1. бәсекелестік қызметте ойын және төрешілік ережелерін қолдану
3.7. Мәдени дәстүрлерді сақтау үшін Ұлттық ойындардың маңызы	5.3.7.1. ұлттық ойындардың ережелерін және олардың мәдени дәстүрлерді сақтау үшін маңыздылығын түсіну	6.3.7.1. ұлттық ойындар ережелерін қолдану арқылы мәдени дәстүрлерді сақтау және олардың маңыздылығын түсіну	7.3.7.1. ұлттық ойындардың ережелерін сақтау арқылы мәдени дәстүрлердің сақтау маңыздылығын түсіну	8.3.7.1. ұлттық спорт түрлерінен жарыстарға қатысу арқылы мәдениет пен дәстүрді сақтау	9.3.7.1. ұлттық ойындардың маңыздылығын талдау үшін мәдени дәстүрлерді сақтау
3.8. Ойын қызметіндегі функционалдық міндеттерді түсіну	5.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін түсіну	6.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін сақтау	7.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін көрсету	8.3.8.1. командадағы ойыншылардың функционалдық міндеттерін бөлу қабілетін қолдану	9.3.8.1. командадағы функционалдық міндеттерді орындау кезінде ойыншылардың әрекеттерін талдау
4-бөлім «Денсаулық және салауатты өмір салты»					
Бөлімше	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып

4.1. Қауіпті жағдайларда негізгі құтқару дағдылары мен алғашқы медициналық көмек әдістерін қолдану	5.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы медициналық көмектің негізгі ережелерін білу	6.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсетудің негізгі ережелері мен әдістерін түсіну	7.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы медициналық көмектің негізгі ережелері мен әдістерін түсіндіру	8.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсетудің негізгі дағдыларын, стратегияларын мен әдістерін көрсету	9.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы медициналық көмектің негізгі дағдыларын, стратегияларын мен әдістерін көрсету
4.2. Ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін түсіну	5.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін түсіну	6.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін түсінуді көрсету	7.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін сипаттау	8.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының элементтерін қолдану	9.4.2.1. дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының ұлт денсаулығын жақсартуға қосқан үлесін бағалау
4.3. Қауіпсіздік ережелерін сақтау	5.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін сақтау	6.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру	7.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін орындау	8.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін талқылау	9.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындалуын бағалау
4.4. Қыздырыну мен қайта қалпына келтіру әдістерінің мәні мен	5.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру әдістеріне арналған жаттығулар	6.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру техникасының негізгі компонентт	7.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру әдістеріне арналған	8.4.4.1. қыздырыну жаттығулары мен қайта қалпына келтіру	9.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру техникасын арналған жаттығулар

қажеттілігін түсіну	жиынтығын орындау	ерін анықтау	жаттығулар жиынтығын дайындау және көрсету	әдістерін салыстыру	кешенін құру
4.5. Дене жүктемесі кезінде ағза жүйесін бақылау әдістері мен тәсілдерін білу	5.4.5.1. дене жаттығуларын орындау кезінде ағза жүйесіндегі физикалық өзгерістер туралы білу	6.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерін сипаттау	7.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерін қолдану	8.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерінің тиімділігін анықтау	9.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылаудың тиімді әдістері мен тәсілдерін ұсыну
4.6. Дене дайындығының өзіндік нәтижелерін бағалау	5.4.6.1. дене дайындығының деңгейлерін сипаттау	6.4.6.1. дене дайындығын жақсарту үшін жаттығулардың маңыздылығын түсіну	7.4.6.1. дене дайындығын жақсарту үшін жаттығулар жиынтығын дайындау	8.4.6.1. өзінің дене дайындығының нәтижелерін өлшеу	9.4.6.1. дене дайындығының өзіндік нәтижелерін бағалау
4.7. Дене белсенділігін жақсарту үшін ақпараттық-коммуникациялық технологияларды (АКТ) және жасанды интеллектті	5.4.7.1. дене белсенділігін жақсарту үшін АКТ және жиі қолдану негіздерін білу және түсіну	6.4.7.1. дене белсенділігін жақсарту үшін АКТ және жиі қолдану негіздерін түсіну	7.4.7.1. дене белсенділігін жақсарту үшін АКТ және жиі қолдану	8.4.7.1. дене белсенділігін жақсарту үшін АКТ және жиі қолдануды көрсету және түсіндіру	9.4.7.1. дене белсенділігін жақсарту үшін АКТ және жиі қолдану нәтижелерін талдау

(ЖИ) қолдана білу					
----------------------	--	--	--	--	--

Оқу мақсаттары кодтық белгімен берілген. Кодтық белгідегі бірінші цифр сыныпты, екінші және үшінші цифрлар бөлім мен бөлімшені, төртінші цифр оқу мақсатының реттік нөмірін көрсетеді. Мысалы, 7.2.1.2 кодында «7» сынып, «2.1» екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «2» оқу мақсатының реттік саны.

19. Бөлімді және тақырыптарды оқытуға арналған сағат санын педагог бөледі.

20. Осы оқу бағдарламасы Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру жөніндегі ұзақ мерзімді жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.

**4-параграф. Негізгі орта білім беру деңгейінің
5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша
үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру жөніндегі ұзақ мерзімді жоспар**

1) 5-сынып:

Бөлім	Тақырып	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік техникасы	5.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін сақтау
		5.4.6.1. дене дайындығыны деңгейлерін сипаттау
	Қысқа қашықтық жүгіру техникасы	5.1.1.1. дене шынықтыру, спорт және олимпиада ойындарының пайда болуы мен даму тарихын түсіну
		5.1.3.1. жеке гигиена ережелерін және ағзаны шынықтыру шараларын орындау
		5.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін түсіну
		5.2.2.1. дене қасиеттерін дамытуға арналған негізгі жаттығуларды білу
	Орта қашықтық жүгіру техникасы	5.4.5.1. дене жаттығуларын орындау кезінде ағза жүйесіндегі физикалық өзгерістер туралы білу
		5.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру әдістеріне арналған жаттығулар жиынтығын орындау

		5.3.4.1. қашықтықтан өту кезінде тактикалық әрекеттерді білу және түсіну
	Секірулер техникасы	5.2.3.1. жаттығуларды орындау ережелері мен техникасын білу және олардың реттілігін сақтау
	Лақтырулар техникасы	5.2.5.1. қозғалыс дағдыларының техникасын орындауын білу
		5.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін жаттығулардың маңыздылығын түсіну
	Қолжалғаулар	5.3.3.1. адал бәсекелестік және командалық жұмыс ережелерін орындау
2.Спорт ойындары	Қайта қозғалыс және допты меңгеру техникасы	5.4.3.1 қауіпсіздік ережелерін сақтау
		5.2.3.1. жаттығуларды орындау ережелері мен техникасын білу және олардың реттілігін сақтау
		5.3.6.1. ойын мен төрешіліктің негізгі ережелерін білу
	Спорт ойындарындағы тактика негіздері Ойындардағы көшбасшылық дағдылары	5.3.1.1. ойын жағдайларында негізгі тактикалық әдістерді орындау
		5.3.3.1. адал бәсекелестік және командалық жұмыс ережелерін орындау
		5.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін түсіну
	Лидерские навыки в играх	5.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшының рөлін білу
		5.3.5.1. шығармашылықты анықтау және балама шешімдерді ұсыну
2-тоқсан		
3. Гимнастика	Қауіпсіздік техникасы. Жалпы дамыту және саптық жаттығулар	5.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін сақтау
		5.2.4.1. жалпы дамыту жаттығуларының денсаулық пен және ағзаның жалпы дамуының маңыздылығын түсіну
	Акробатикалық жаттығулар Гимнастикалық құрылғылардағы	5.2.3.1. жаттығуларды орындау ережелері мен техникасын білу және олардың реттілігін сақтау
		5.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау

	қарапайым жаттығулар	5.2.2.1. дене қасиеттерін дамытуға арналған негізгі жаттығуларды білу
	Айла-тәсілдерді құрастыру	5.2.5.1. қозғалыс дағдыларының техникасын орындауын білу
		5.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін жаттығулардың маңыздылығын түсіну
	Қауіпсіздік техникасы. Жалпы дамыту және саптық жаттығулар	5.3.5.1. шығармашылықты анықтау және балама шешімдерді ұсыну
4. Ұлттық ойындар	Қазақтың ұлттық ойындары	5.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін сақтау
		5.3.7.1. ұлттық ойындардың ережелерін және олардың мәдени дәстүрлерді сақтау үшін маңыздылығын түсіну
		5.3.3.1. адал бәсекелестік және командалық жұмыс ережелерін орындау
	Ұлттық ойындардағы тактикалық тәсілдер	5.3.6.1. ойын мен төрешіліктің негізгі ережелерін білу
		5.3.5.1. шығармашылықты анықтау және балама шешімдерді ұсыну
3-тоқсан		
5. Шаңғы/ дала жарысы/коньки дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Бой жазу және қайта қалпына келу техникалары	5.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін сақтау
		5.1.3.1. жеке гигиена ережелерін және ағзаны шынықтыру шараларын орындау
		5.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру әдістеріне арналған жаттығулар жиынтығын орындау
	Қозғалыс техникасы	5.2.3.1. жаттығуларды орындау ережелері мен техникасын білу және олардың реттілігін сақтау
		5.4.5.1. дене жаттығуларын орындау кезінде ағза жүйесіндегі физикалық өзгерістер туралы білу
	Қашықтықты өту тактикасының негіздері	5.3.4.1. қашықтықтан өту кезінде тактикалық әрекеттерді білу және түсіну
		5.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау
		5.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін сақтау

6. Спорт ойындары	Ойындардағы өзара әрекеттесу	5.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшының рөлін білу
	Ойын дағдылары	5.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін түсіну
		5.2.5.1. қозғалыс дағдыларының техникасын орындауын білу
	Ойындардағы тактикалық тәсілдердің негіздері	5.3.1.1 ойын жағдайларында негізгі тактикалық әдістерді орындау
		5.3.5.1. шығармашылықты анықтау және балама шешімдерді ұсыну
	Жарыстық іс-қызметтің негіздері	5.3.3.1. адал бәсекелестік және командалық жұмыс ережелерін орындау
5.3.6.1. ойын мен төрешіліктің негізгі ережелерін білу		
4-тоқсан		
7. Спорт ойындары	Қауіпсіздік техникасы. ӨҚН	5.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін сақтау
		5.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы медициналық көмектің негізгі ережелерін білу
	Допты меңгеру дағдылары	5.2.5.1. қозғалыс дағдыларының техникасын орындауын білу
	Қозғалыс техникасы	5.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін жаттығулардың маңыздылығын түсіну
		5.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін түсіну
	Ойындағы техникалық және тактикалық әрекеттер	5.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін түсіну
	Тактикалық іс-әрекеттердің негіздері	5.3.1.1 ойын жағдайларында негізгі тактикалық әдістерді орындау
		5.3.3.1. адал бәсекелестік және командалық жұмыс ережелерін орындау
8. Жеңіл атлетика	Ойындар арқылы жеңіл атлетика дағдылары	5.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін сақтау
		5.2.3.1. жаттығуларды орындау ережелері мен техникасын білу және олардың реттілігін сақтау

		5.4.7.1. дене белсенділігін жақсарту үшін акт және жи қолдану негіздерін білу және түсіну
	Бой жазу және қайта қалпына келу тәсілдері	5.4.5.1. дене жаттығуларын орындау кезінде ағза жүйесіндегі физикалық өзгерістер туралы білу
		5.1.2.1 дене шынықтыру мен спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының негіздері туралы айту
		5.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл туралы білу
	Бой жазу және қайта қалпына келу тәсілдері	5.2.2.1. дене қасиеттерін дамытуға арналған негізгі жаттығуларды білу
		5.4.6.1. дене дайындығыны деңгейлерін сипаттау

2) 6-сынып:

Бөлім	Тақырып	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік техникасы, білім негіздері. Жалпы дамыту жаттығулары.	6.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру
		6.1.1.1. дене шынықтыру, спорт және олимпиада ойындарын дамытудың негізгі кезеңдерін сипаттау
		6.4.6.1. дене дайындығын жақсарту үшін жаттығулардың маңыздылығын түсіну
	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы	6.1.3.1. жеке гигиена ережелері мен ағзаны шынықтыру шараларының маңыздылығын түсіну
		6.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін түсінуді көрсету
		6.2.2.1. дене дамуына ықпал ететін дене жаттығулардың әсерін түсіну
	Орта қашықтыққа жүгіру	6.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерін сипаттау

		6.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру техникасының негізгі компоненттерін анықтау
		6.3.4.1. қашықтықтан өту кезінде тактикалық әрекеттерді қолдану
	Секіру техникасы	6.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын олардың реттілігін сақтай отырып түсіну
	Лақтырулар техникасы	6.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын көрсету
		6.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету
	Эстафеталар	6.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттестіктің рөлін сипаттау
2. Спорт ойындары	Ойын техникасының дағдылары	6.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру
		6.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын және олардың реттілігін сақтай отырып түсіну
		6.3.6.1. ойын ережелері мен төрешілік негіздерін түсіну
	Спорт ойындарындағы тактикалық іс-әрекеттер	6.3.1.1. ойын жағдайларында тактикалық әдістерді қолдану
		6.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттестіктің рөлін сипаттау
		6.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін сақтау
	Командалық ойындардағы көшбасшылық дағдылар	6.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшының маңыздылығын түсіну
		6.3.5.1. шығармашылықты сипаттау және балама шешімдерді ұсыну
2-тоқсан		
3. Гимнастика	Қауіпсіздік техникасы.	6.4.3.1 қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру

	Жалпы дамыту және саптық жаттығулар	6.2.4.1 денсаулық пен жалпы ағзаның дамуы үшін жалпы дамыту жаттығуларын орындау
	Акробатикалық жаттығулар	6.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын және олардың реттілігін сақтай отырып түсіну
		6.1.2.1. әртүрлі мақсатты бағыттардағы дене жаттығуларына көрсетілім жасау
		6.2.2.1. дене дамуына ықпал ететін дене жаттығулардың әсерін түсіну
	Гимнастикалық құралдардағы жаттығулар	6.1.5.1. қимыл-қозғалыс дағды-машықтарын бағалау
6.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну		
	Топтық композицияларды құрастыру	6.2.2.1. көшбасшылық және командалық дағдыларды анықтау мен пайдалану
4. Ұлттық ойындар	Техникалық және тактикалық іс-қимылдардың негіздері	6.4.3.1 қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру
		6.3.7.1. ұлттық ойындар ережелерін қолдану арқылы мәдени дәстүрлерді сақтау және олардың маңыздылығын түсіну
		6.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттестіктің рөлін сипаттау
	Ойын ережелері мен төрешілік негіздері	6.3.6.1. ойын ережелері мен төрешілік негіздерін түсіну
		6.3.5.1. шығармашылықты сипаттау және балама шешімдерді ұсыну
3-тоқсан		
5. Шаңғы/ дала жарысы/коньки дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Қызыдырну және қайта қалпына келу техникасы, арнайы дене жаттығулары.	6.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру
		6.1.3.1. жеке гигиена ережелері мен ағзаны шынықтыру шараларының маңыздылығын түсіну
		6.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру техникасының негізгі компоненттерін анықтау

	Арнайы дене жаттығуларының кешендері	6.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын олардың реттілігін сақтай отырып түсіну
		6.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерін сипаттау
	Қашықтықты өтудің тактикалық тәсілдері	6.3.4.1. қашықтықтан өту кезінде тактикалық әрекеттерді қолдану
		6.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну
6. Спорт ойындары	Ойындардағы өзара әрекеттесу	6.4.3.1 қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру
		6.3.2.1 топтық жұмыста көшбасшының маңыздылығын түсіну
	Ойындардағы техникалық тәсілдер	6.3.8.1 командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін сақтау
		6.2.5.1 қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын көрсету
	Ойындардағы тактикалық тәсілдер	6.3.1.1 ойын жағдайларында тактикалық әдістерді қолдану
		6.3.5.1 шығармашылықты сипаттау және балама шешімдерді ұсыну
	«Әділ ойын» және өзара қызметтестік	6.3.3.1 командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттестіктің ролін сипаттау
		6.3.6.1 ойын ережелері мен төрешілік негіздерін түсіну
4-тоқсан		
7. Спорт ойындары	Қауіпсіздік техникасы. ӨҚН	6.4.3.1 қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру
		6.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсетудің негізгі ережелері мен әдістерін түсіну
	Допты игеру дағдылары	6.2.5.1 қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын көрсету
		6.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қиыл-қозғалыс дағдыларын көрсету

		6.4.2.1 ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін түсінуді көрсету
	Техникалық және тактикалық іс-қимылдардың негіздері	6.3.8.1 командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін сақтау
	Ойын кеңістігіндегі бағдарлау дағдылары	6.3.1.1 ойын жағдайларында тактикалық әдістерді қолдану
		6.3.3.1 командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттестіктің рөлін сипаттау
8. Жеңіл атлетика арқылы СӨС (Салауатты өмір салты)	Жүгіру түрлері	6.4.3.1 қауіпсіздік ережелерін түсіну және түсіндіру
		6.2.3.1 жаттығулардың ережелері мен техникасын олардың реттілігін сақтай отырып түсіну
		6.4.7.1. физикалық белсенділікті жақсарту үшін АКТ және ЖИҚолдану негіздерін түсіну
	Дене қасиеттерінің дамуы	6.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерін сипаттау
		6.1.2.1. дене шынықтыру мен спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының маңыздылығын түсіну
		6.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл туралы түсіну
	Жалпы дене дайындығы	6.2.2.1. дене дамуына ықпал ететін дене жаттығуларының әсерін түсіну
		6.4.6.1. дене дайындығын жақсарту үшін жаттығулардың маңыздылығын түсіну

3) 7-сынып:

Бөлім	Тақырып	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
		7.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін орындау

1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік техникасы. Негізгі білім	7.1.1.1. дене шынықтыру, спорт және олимпиада ойындарының даму кезеңдерін түсіндіру
		7.4.6.1. дене дайындығын жақсарту үшін жаттығулар жиынтығын дайындау
	Қысқа қашықтықта жүгіру	7.1.3.1 жеке гигиена ережелерін және ағзаны шынықтыру шараларын сақтау
		7.4.2.1 ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін сипаттау
		7.2.2.1. физикалық дамуға ықпал ететін физикалық жаттығулардың дұрыс техникасын орындау
	Орта қашықтықтарға жүгіру	7.4.5.1 дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерін қолдану
		7.4.4.1 қыздырыну және қайта қалпына келтіру әдістеріне арналған жаттығулар жиынтығын дайындау және көрсету
		7.3.4.1 қашықтықты өту кезіндегі тактикалық әрекеттерді көрсету
	Секірулер және олардың түрлері	7.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын және олардың реттілігін сақтай отырып орындау
	Лактыру құралдары	7.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл - қозғалыс дағдыларын қолдану
		7.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын тексеру
2. Спорттық ойындар	Эстафеталық жүгіру техникасы	7.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттесу мінез-құлқын қолдану
	Ойын техникасы	7.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін орындау
		7.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын және олардың реттілігін сақтай отырып орындау
		7.3.6.1. бәсекелестік қызмет ережелерін және төрешілік ережелерін сақтау
	Спорт ойындарындағы	7.3.1.1. негізгі дағдыларды көрсету ойын жағдайындағы тактикалық әдістерді білу

	тактика және тактикалық іс-әрекеттер	7.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттесу мінез-құлқын қолдану
		7.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін көрсету
	Көшбасшылық дағдылар және командадағы жұмыс жасау дағдылары	7.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшылық дағдыларды көрсету
		7.3.5.1. шығармашылық қабілетін көрсету және балама шешімдерді ұсыну
2-тоқсан		
3. Гимнастика	Қауіпсіздік техникасы. Жалпы дамыту және саптық жаттығулар	7.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін орындау
		7.2.4.1. физикалық дамуға ықпал ететін жаттығулардың дұрыс техникасын көрсету
	Акробатикалық комбинациялар	7.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын және олардың реттілігін сақтай отырып орындау
		7.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын көрсету
		7.2.2.1 физикалық дамуға ықпал ететін физикалық жаттығулардың дұрыс техникасын орындау
	Гимнастикалық жабдықтардағы жаттығулар	7.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын тексеру
		7.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл - қозғалыс дағдыларын қолдану
	Топтық амал-тәсілдерді жасақтау және бағалау	
		7.3.5.1. шығармашылық қабілетін көрсету және балама шешімдерді ұсыну
	4. Ұлттық ойындар	Ұлттық ойындардағы техникалық және тактикалық негіздер
7.3.7.1. ұлттық ойындардың ережелерін сақтау арқылы мәдени дәстүрлердің сақтау маңыздылығын түсіну		
7.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттесу мінез-құлқын қолдану		

	Ойын ережелері және төрешілік	7.3.6.1. бәсекелестік қызмет ережелерін және төрешілік ережелерін сақтау
	Қазақстан халықтарының ойындары	7.3.5.1. шығармашылық қабілетін көрсету және балама шешімдерді ұсыну
3-тоқсан		
5. Шаңғы/дала жарысы дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Бой жазу және қайта қалпына келу техникалары, дене жаттығулары.	7.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін орындау
		7.1.3.1. жеке гигиена ережелерін және ағзаны шынықтыру шараларын сақтау
		7.4.4.1 қыздырыну және қайта қалпына келтіру әдістеріне арналған жаттығулар жиынтығын дайындау және көрсету
	Арнайы дене жаттығуларының кешендері және кедергілерден өту техникасы	7.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын және олардың реттілігін сақтай отырып орындау
		7.4.5.1 дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерін қолдану
	Қашықтықтардан өтудің тактикалық тәсілдері	7.3.4.1. қашықтықты өту кезіндегі тактикалық әрекеттерді көрсету
		7.2.6.1. жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын көрсету
6. Спорттық ойындар	Командалық іс-әрекет және ойындардағы көшбасшылық	7.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін орындау
		7.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшылық дағдыларды көрсету
	Ойындардағы техника мен тактиканың негіздері	7.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін көрсету
		7.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын тексеру
	Ойындық жағдайлардағы тактикалық тәсілдер	7.3.1.1. негізгі дағдыларды көрсету ойын жағдайындағы тактикалық әдістерді білу
		7.3.5.1. шығармашылық қабілетін көрсету және балама шешімдерді ұсыну
	Ойындардағы командалық іс-әрекеттер	7.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттесу мінез-құлқын қолдану

		7.3.6.1. бәсекелестік қызмет ережелерін және төрешілік ережелерін сақтау
4-тоқсан		
7. Спорттық ойындар	Қауіпсіздік техникасы. ӨҚН.	7.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін орындау
		7.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы медициналық көмектің негізгі ережелері мен әдістерін түсіндіру
	Допты меңгеру техникасы	7.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын тексеру
	Ойындық кеңістіктегі және допты берудегі бағдарлау дағдылары	7.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл - қозғалыс дағдыларын қолдану
		7.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін сипаттау
	Тактикалық іс-әрекеттер: жеке, топтық, командалық	7.3.8.1. командадағы ойыншының функционалдық міндеттерін көрсету
	Өртүрлі ойындық амал-тәсілдердегі тактикалық іс-әрекеттер	7.3.1.1. негізгі дағдыларды көрсету ойын жағдайындағы тактикалық әдістерді білу
		7.3.3.1. командалық жұмыста адал бәсекелестік пен өзара әрекеттесу мінез-құлқын қолдану
8. Салауатты өмір салты - жеңіл атлетика арқылы	Жүгіру түрлері	7.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін орындау
		7.2.3.1. жаттығулардың ережелері мен техникасын және олардың реттілігін сақтай отырып орындау
		7.4.7.1. физикалық белсенділікті жақсарту үшін АКТ және ЖИҚолдану
	Дене қасиеттерінің дамуы	7.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерін қолдану
		7.1.2.1. физикалық дайындықпен және спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының принциптерін қолдану
		7.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсіл туралы айту

	Жалпы дене дайындығы	7.2.2.1 физикалық дамуға ықпал ететін физикалық жаттығулардың дұрыс техникасын орындау
		7.4.6.1. дене дайындығын жақсарту үшін жаттығулар жиынтығын дайындау

4) 8-сынып:

Бөлім	Тақырып	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік техникасы. Негізгі білім	8.4.3.1 қауіпсіздік ережелерін талқылау
		8.1.1.1. дене шынықтыру, спорт және олимпиада ойындарының пайда болуы мен даму тарихын зерттеу
		8.4.6.1. өзінің дене дайындығының нәтижелерін өлшеу
	Төменгі старт, старттық үдеу	8.1.3.1. өз мысалында дене гигиенасы мен шынықтыру шараларының пайдасын түсіндіру
		8.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының элементтерін қолдану
		8.2.2.1. физикалық дамуға ықпал ететін тұрақты физикалық жаттығулардың тиімділігін түсіндіру
	Орта қашықтықтарға жүгіру	8.4.5.1 дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерінің тиімділігін анықтау
		8.4.4.1. қыздырыну жаттығулары мен қайта қалпына келтіру әдістерін салыстыру
		8.3.4.1. қашықтықтан өту кезінде тактикалық әрекеттерді қарастыру
	Секірулер және олардың түрлері	8.2.3.1. жаттығулардың реттілігін сақтай отырып, олардың техникасын көрсету және түсіндіру
	Арнайы құралдарды лақтыру	8.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл - қозғалыс дағдыларын қолдану
		8.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын бағалау

	Эстафеткалық жүгіру	8.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
2. Спорттық ойындар	Ойындардағы айла-тәсілдер мен әдістер	8.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін талқылау
		8.2.3.1. жаттығулардың реттілігін сақтай отырып, олардың техникасын көрсету және түсіндіру
		8.3.6.1. бәсекелестік қызметте төрешілік ережелерін көрсету
	Спорт ойындарындағы тактикалық іс-әрекеттердің дағдылары	8.3.1.1. ойын жағдайында тактикалық әдістерді қолдану
		8.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
		8.3.8.1. командадағы ойыншылардың функционалдық міндеттерін бөлу қабілетін қолдану
	Спорт ойындарындағы төрешілік дағдылары	8.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшылық дағдыларды көрсету
8.3.5.1. шығармашылық қабілеттерді салыстыру және балама шешімдерді ұсыну		
2-тоқсан		
3. Гимнастика	Қауіпсіздік техникасы. Бір орында және қозғалыстағы жалпы дамыту мен саптық жаттығулар	8.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін талқылау
		8.2.4.1. денсаулықпен және жалпы ағзаның дамуы үшін жалпы дамыту жаттығуларының техникасын түсіндіру
	Акробатикалық айла-тәсілдердің кешені	8.2.3.1. жаттығулардың реттілігін сақтай отырып, олардың техникасын көрсету және түсіндіру
		8.2.6.1. жаттығу кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді жеңе білу
		8.2.2.1. физикалық дамуға ықпал ететін тұрақты физикалық жаттығулардың тиімділігін түсіндіру
	Гимнастикалық жабдықтардағы айла-тәсілдер	8.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын бағалау
		8.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл - қозғалыс дағдыларын қолдану

	Көркем және ырғақты гимнастиканың элементтері	8.3.5.1. шығармашылық қабілеттерді салыстыру және балама шешімдерді ұсыну
4. Ұлттық ойындар	Ұлттық ойындардағы тактикалық тәсілдер	8.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін талқылау
		8.3.7.1. ұлттық спорт түрлерінен жарыстарға қатысу арқылы мәдениет пен дәстүрді сақтау
		8.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
	Төрешілік ережелері	8.3.6.1. бәсекелестік қызметте төрешілік ережелерін көрсету
		8.3.5.1. шығармашылық қабілеттерді салыстыру және балама шешімдерді ұсыну
3-тоқсан		
5. Шаңғы/дала жаттығу дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Бой жазу мен қайта қалпына келу техникасы және арнайы дене жаттығулары	8.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін талқылау
		8.1.3.1. өз мысалында дене гигиенасы мен шынықтыру шараларының пайдасын түсіндіру
		8.4.4.1. қыздырыну жаттығулары мен қайта қалпына келтіру әдістерін салыстыру
	Қашықтықты өтудің техникалық амалдары	8.2.3.1. жаттығулардың реттілігін сақтай отырып, олардың техникасын көрсету және түсіндіру
		8.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерінің тиімділігін анықтау
	Әртүрлі кедергілерден өту	8.3.4.1. қашықтықтан өту кезінде тактикалық әрекеттерді қарастыру
		8.2.6.1. жаттығу кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді жеңе білу
6. Спорттық ойындар	Командалық ойындардағы көшбасшылық қасиеттер	8.4.3.1 қауіпсіздік ережелерін талқылау
		8.3.2.1. топтық жұмыста көшбасшылық дағдыларды көрсету
	Ойындардағы техникалық-тактикалық тәсілдер	8.3.8.1. командадағы ойыншылардың функционалдық міндеттерін бөлу қабілетін қолдану
		8.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын бағалау

	Ойындық жағдайлардағы тактикалық іс-әрекеттер	8.3.1.1. ойын жағдайында тактикалық әдістерді қолдану
		8.3.5.1. шығармашылық қабілеттерді салыстыру және балама шешімдерді ұсыну
	Ойындардағы командалық іс-әрекеттер	8.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
		8.3.6.1. бәсекелестік қызметте төрешілік ережелерін көрсету
4-тоқсан		
7.Спорттық ойындар	Қауіпсіздік техникасы. ӨҚН	8.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін талқылау
		8.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы көмек көрсетудің негізгі дағдыларын, стратегиялары мен әдістерін көрсету
	Допты беру техникасы	8.2.5.1. қозғалыс дағдылар мен білу техникасын орындауын бағалау
	Ойында бағдарлау дағдылары	8.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл - қозғалыс дағдыларын қолдану
		8.4.2.1. ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының элементтерін қолдану
	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер	8.3.8.1. командадағы ойыншылардың функционалдық міндеттерін бөлу қабілетін қолдану
	Жарыс кезіндегі тактикалық әрекеттер	8.3.1.1. ойын жағдайында тактикалық әдістерді қолдану
		8.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
8. Салауатты өмір салты - жеңіл атлетика арқылы	Жүгіру түрлері	8.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін талқылау
		8.2.3.1. жаттығулардың реттілігін сақтай отырып, олардың техникасын көрсету және түсіндіру
		8.4.7.1. физикалық белсенділікті жақсарту үшін АКТ және ЖИ қолдануды көрсету және түсіндіру
	Дене қасиеттерін дамыту	8.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылау әдістері мен тәсілдерінің тиімділігін анықтау

		8.1.2.1. физикалық дайындықпен және спорттық көрсеткіштерді жақсарту үшін спорт ғылымының рөлін түсіндіру
		8.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсілдің маңыздылығын анықтау
	Жалпы дене дайындығы	8.2.2.1. физикалық дамуға ықпал ететін тұрақты физикалық жаттығулардың тиімділігін түсіндіру
		8.4.6.1. өзінің дене дайындығының нәтижелерін өлшеу

5) 9-сынып:

Бөлім	Тақырып	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік техникасы. Білім негіздері.	9.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындалуын бағалау
		9.1.1.1. әр түрлі тарихи дәуірлердің спорт пен дене шынықтыру және олимпиада ойындарының дамуын түсіндіру.
		9.4.6.1. дене дайындығының өзіндік нәтижелерін бағалау
	Спринтерлік жүгіріс	9.1.3.1. денені шынықтыру тәсілдері мен жекебас гигиенасын сақтау тәртібін құру
		9.4.2.1. дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының ұлт денсаулығын жақсартуға қосқан үлесін бағалау
		9.2.2.1. дене дамуына ықпал ететін жаттығулар кешенін талдау
	Орта қашықтықтарға жүгіру	9.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылаудың тиімді әдістері мен тәсілдерін ұсыну
		9.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру техникасына арналған жаттығулар кешенін құру
		9.3.4.1. қашықтықтан өту кезінде тактикалық әрекеттердің тиімділігін талқылау

	Секірулер	9.2.3.1. жаттығуларды орындау техникасын және олардың реттілігін сақтау мен ережелерін білуін бағалау
	Арнайы құралдарды лақтыру	9.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл-қозғалыс дағдыларын талдау
		9.2.5.1. қозғалыс әрекеттерін бағалау дағдыларын талқылау
	Секірулер	9.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
2.Спорт ойындары	Ойындардың техникалық дағдылары	9.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындалуын бағалау
		9.2.3.1. жаттығуларды орындау техникасын және олардың реттілігін сақтау мен ережелерін білуін бағалау
		9.3.6.1. бәсекелестік қызметте ойын және төрешілік ережелерін қолдану
	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер	9.3.1.1. ойын жағдайындағы тактикалық әдістерді салыстыру
		9.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
		9.3.8.1. командадағы функционалдық міндеттерді орындау кезінде ойыншылардың әрекеттерін талдау
	Көшбасшылық дағдылар және командалық жұмыс дағдылары	9.3.2.1. көшбасшылық дағдыларды пайдалана отырып, топтық жұмысты құру
		9.3.5.1. шығармашылық қабілеттерін пайдалану және балама шешімдерді ұсыну
2-тоқсан		
3. Гимнастика	Қауіпсіздік техникасы. Топтағы жалпы дамыту және саптық жаттығулар	9.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындалуын бағалау
		9.2.4.1. денсаулық пен жалпы ағзаның дамуы үшін жалпы даму жаттығуларының кешендерін құрастыру
	Акробатикалық жаттығулардың кешендері	9.2.3.1. жаттығуларды орындау техникасын және олардың реттілігін сақтау мен ережелерін білуін бағалау

		9.2.6.1. жаттығу кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын қарастыру
		9.2.2.1. дене дамуына ықпал ететін жаттығулар кешенін талдау
	Гимнастикалық жабдықтардағы комбинациялар	9.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл-қозғалыс дағдыларын талдау
	Топтық комбинацияларды құру және бағалау	9.2.5.1. қозғалыс әрекеттерін бағалау дағдыларын талқылау 9.3.5.1. шығармашылық қабілеттерін пайдалану және балама шешімдерді ұсыну
4. Ұлттық ойындар	Қазақстан халықтарының ойындары	9.4.3.1. оценить правильное соблюдение правил техники безопасности
		9.3.7.1. ұлттық ойындардың маңыздылығын талдау үшін мәдени дәстүрлерді сақтау
		9.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
	Ұлттық ойындардағы тактикалық тәсілдер	9.3.6.1. бәсекелестік қызметте ойын және төрешілік ережелерін қолдану 9.3.5.1. шығармашылық қабілеттерін пайдалану және балама шешімдерді ұсыну
3-тоқсан		
5. Шаңғы/ дала жарысы/коньки дайындығы	Қауіпсіздік техникасы. Бой жазу мен қайта қалпына келу техникасы және арнайы дене жаттығулары	9.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындалуын бағалау
		9.1.3.1. жекебас гигиенасы ережелерін және денені шынықтыру шараларын сақтау
		9.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру техникасына арналған жаттығулар кешенін құру
	Қашықтықты өту техникасы	9.2.3.1. жаттығуларды орындау техникасын және олардың реттілігін сақтау мен ережелерін білуін бағалау 9.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылаудың тиімді әдістері мен тәсілдерін ұсыну

	Қашықтықты өту кезіндегі кедергілерді еңсеру тактикасы	9.3.4.1. қашықтықтан өту кезінде тактикалық әрекеттердің тиімділігін талқылау
		9.2.6.1. жаттығу кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын қарастыру
6. Спорт ойындары	Командалық ойындардағы көшбасшылық қасиеттер	9.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындалуын бағалау
		9.3.2.1. көшбасшылық дағдыларды пайдалана отырып, топтық жұмысты құру
	Ойын техникасы	9.3.8.1. командадағы функционалдық міндеттерді орындау кезінде ойыншылардың әрекеттерін талдау
		9.2.5.1. қозғалыс әрекеттерін бағалау дағдыларын талқылау
	Ойындық айла-тәсілдердегі тактикалық іс-әрекеттер	9.3.1.1. ойын жағдайындағы тактикалық әдістерді салыстыру
		9.3.5.1. шығармашылық қабілеттерін пайдалану және балама шешімдерді ұсыну
	Ойындардағы командалық іс-әрекеттер	9.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
		9.3.6.1. бәсекелестік қызметте ойын және төрешілік ережелерін қолдану
4-тоқсан		
7. Спорт ойындары	Қауіпсіздік техникасы. ӨҚН.	9.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындалуын бағалау
		9.4.1.1. қауіпті жағдайларда алғашқы медициналық көмектің негізгі дағдыларын, стратегиялары мен әдістерін көрсету
	Ойындық жағдайлардағы допты меңгеру техникасы	9.2.5.1. қозғалыс әрекеттерін бағалау дағдыларын талқылау
	Ойындық кеңістіктегі бағдарлау дағдылары	9.2.1.1. қабілеттер үйлесімін дамыту үшін қимыл-қозғалыс дағдыларын талдау
		9.4.2.1. дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының ұлт денсаулығын жақсартуға қосқан үлесін бағалау

	Жеке, топтық, командалық тактикалық іс-әрекеттер	9.3.8.1. командадағы функционалдық міндеттерді орындау кезінде ойыншылардың әрекеттерін талдау
	Жарыстық іс-қызметтердегі тактикалық іс-әрекеттер	9.3.1.1. ойын жағдайындағы тактикалық әдістерді салыстыру
		9.3.3.1. топтық жұмыс пен адал бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты көрсету
8. Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты	Жүгіру түрлері	9.4.3.1. қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындалуын бағалау
		9.4.4.1. қыздырыну және қайта қалпына келтіру техникасына арналған жаттығулар кешенін құру
		9.4.7.1. дене белсенділігін жақсарту үшін АКТ және ЖИ қолдану нәтижелерін талдау
	Дене қасиеттерінің дамуы	9.4.5.1. дене жүктемесі кезінде ағза жүйелерін бақылаудың тиімді әдістері мен тәсілдерін ұсыну
		9.1.2.1. спорт ғылымы негізінде жеке дене дайындығын өлшеу
		9.1.4.1. дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті тәсілдің әсерін талдау
	Жалпы дене дайындығы	9.2.2.1. дене дамуына ықпал ететін жаттығулар кешенін талдау
		9.4.6.1. дене дайындығының өзіндік нәтижелерін бағалау

Ескерту:

*Білім беру мекемесінің аймақтық орналасу ерекшеліктерін, материалдық базасын, педагогтың мүмкіндіктерін және білім алушылардың қызығушылықтарын есепке ала отырып, мұғалім бағдарламада берілген төрт спорт ойындарының ішінен үшеуін тандап алуына болады;

**Кейбір қарсыз аймақтарда жалпы төзімділікті дамыту мақсатында шаңғы дайындығының орнына дала жарысымен және басқа да аэробтық жүктемелерімен ауыстыру ұсынылады.