

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2018 жылғы 20 қыркүйектегі
№ 469 бұйрығына 11-қосымша

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2013 жылғы 3 сәуірдегі
№115 бұйрығына 451-қосымша

Есту қабілеті бұзылған (естімейтін) білім алушыларға арналған
негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін
«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы
үлгілік оқу бағдарламасы

1-тарау. Жалпы ережелер

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

2. Оқу пәнінің мақсаты қозғалыс дағдылары мен икемдерін қалыптастыру, дене дамуы мен моторлық аясының кемшіліктерін түзету, негізгі дене қабілеттері мен мүмкіндіктерін дамыту, денсаулығын нығайту, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін ұлғайту болып табылады.

3. Негізгі міндеттер:

1) жігерлілікке, тәртіптілікке, ұқыптылыққа және дербестікке баулу, борыш және жауапкершілік сезімін, өзін-өзі ұстау мәдениетін тәрбиелеу, білім алушылардың өз денсаулығына, дене дамуына, шынығуына қамқорлық жасауының аса маңызды екендігі туралы түсінігін қалыптастыру;

2) білім алушыларды дене шынығуы, жеңіл атлетикалық және гимнастикалық жаттығулар, шаңғымен жүру және ойындар бойынша қойылатын талаптарды орындауға дайындау;

3) негізгі қозғалыс қимыл әрекеттеріне және оларды қиындығы әртүрлі жағдайда орындауға үйрету, ол үшін қажетті қозғалыс қасиеттерін дамыту: ептілік, жатықтық, төзімділік;

4) білім алушылардың дене жаттығуларымен өз бетімен шұғылдану дағдылары мен әдетін дамыту, дене шынықтыруға деген тұрақты қызығушылығын тәрбиелеу және оның күн тәртібіне енуіне жағдай жасау;

5) білім алушылардың жинақы, дұрыс дене сымбатын, ұқыптылығын

және кинестетикалық бақылауын қалыптастыруға жәрдемдесу;

6) дене дамуы мен моторикасындағы, қимылдардың кеңістіктегі ұйымдастырылуындағы бұзылыстарды жеңу, қимылдардың, қозғалыс операциялары мен нұсқаулардың орындалу ретін есте сақтай алуын дамыту; өз қимылдарына және басқалардың қимыл әрекеттеріне назар аударуын дамыту;

7) қимылдарды ауызша нұсқау бойынша орындай алу қабілетін, қозғалудағы дербестігін, қимылдардың орындалу сапасын талдай алу қабілеттерін дамыту;

8) нашар еститін білім алушылар ағзасындағы мүшелер мен жүйелердің физиологиялық белсенділігін, сондай-ақ дене және ақыл-ой еңбегіне қабілеттілігін арттыру;

9) жүрек-қантамыр және тыныс жүйелерін, тірек-қимыл аппаратын дамыту және нығайту;

10) жүру кезіндегі қимыл-қозғалыстардың үйлесімділік дәлдігін қалыптастыру;

11) қол саусақтарының майда моторикасын, дененің жеке бөліктері қозғалысының уақыт пен кеңістіктегі үйлестілігін, қозғалыстардың ауыспалылығын, дифференциялануын және ырғақтылығын дамыту.

2-тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

4. Бағдарламаны меңгеру ағзаның шынығуы мен күшеюіне көмектеседі, негізгі қимылдарға жоспарлы түрде үйретуді көздейді және моторлық, дене дамуының кемістіктерін түзетіп, ауытқулардың алдын алуға бағытталған.

5. Жасы мен есту бұзылысының сипатын, медициналық құжаттарындағы мәліметтерді, педагогикалық бақылау мен тестілеу сынақтарының нәтижелерін ескере отырып, білім алушыларды топтарға бөлеміз:

1) бірінші – арнайы топ, оған аралас бұзылыстары бар, соматикалық тұрғыда әлжуаз, медициналық көрсетілім бойынша бірқатар шектеу қойылған білім алушылар кіреді;

2) екінші – негізгі топ, нашар еститін және кейін естімей қалған.

6. Дене шынықтыру сабақтары білім алушылардың эстетикалық тәрбиесінде маңызды рөл атқарады: мәнерлі және көркем қимылдарға назар аудару, олардың орындалу дәлдігін бақылау, дене сымбатын қалыптастыруға арналған жаттығулар енгізіледі.

7. Бағдарламада дене жаттығуларымен айналысу ерекшеліктері, олардың өмірлік маңызы бар қозғалыс дағдыларының қалыптасуындағы және еңбек қызметіне дайындалудағы мәні жайлы, гигиеналық талаптарды орындау қажеттігі жайлы түсінік беретін теориялық мәліметтер маңызды орын алады.

8. Бағдарламаның әр бөлімін өту кезінде қалыптасқан дағдылар мен икемдердің бұрынғыдан да күрделендірілген, үйреншікті емес жағдайларда (кедергілер алабы, жарысатын жағдай, кешенді жаттығулар) қолданылуын

қажет ететін тапсырмаларды қамтиды.

9. Есту арқылы қабылдау мен кеңістікті бағдарлау бұзылыстарына байланысты, естімейтіндер үшін қозғалыс құрамының қарапайымдығына қарамастан сап құру және қайта құру қиынға соғады, нашар еститін білім алушылар зал бөліктерін, қатардағы орнын, қозғалыс бағытын тез ұмытады, жаңа сап құруда, қайта құруда абыржып, сасқалақтап қалады, сондықтан Бағдарламаға қимыл-қозғалыстардың дәлдігі мен үйлесімділігін дамытуға бағытталған жаттығулар енгізілген.

10. Естімейтін білім алушыларға беруге болатын дене жүктемесі шеңберінде қозғалыстың күші, жылдамдығы, ептілігі, төзімділігі, иілгіштігі және вестибулярлы тұрақтылығы сияқты қасиеттерді дамытуға жүйелі түрде ықпал ету.

11. Төзімділікті дамыту үшін жүру, арасында жүгірумен алмастырып отыру, баяу қарқынмен жүгіру, шаңғымен жүру жаттығуларын, үздіксіз қозғалыс әрекеті айқын байқалатын ойындар қолданылады.

12. Бағдарламаның әр бөліміне оқу материалын меңгеруге көмектесіп, қимыл-қозғалыс және рухани қасиеттерінің дамуына септігін тигізіп, әртүрлі моторлық бұзылыстарды түзету құралы болатын ойындар енгізілген.

13. Естімейтін білім алушылармен өткізілетін бейімделген дене шынықтыру сабақтары сөйлеу нұсқауларын бере отырып жүргізіледі, сонда сөздерді есте сақтау бойынша сөздік жұмыс жүргізілмейді, өйткені күнделікті айтылатын, жиі кездесетін және басқа сабақтарда машықталған сөздік қоры қолданылады.

14. Сөйлеу арқылы берілетін нұсқаулар қысқаша, үйренетін жаттығуларға қарай қажетті ақпараттан (терминдік белгілер, техника, сақтық шаралар, жәрдем бойынша мәліметтер) беріледі; қажетіне байланысты жесттік сөйлеумен қатар жүреді; нұсқаулар ілеспелі қызмет атқарады және сабақтың моторлық тығыздығына, бейімделген дене шынықтырудың негізгі міндеттеріне нұқсан келтірмейтіндей етіп пайдаланылады.

15. Білім алушылардың дамуына педагогикалық бақылау жасау мақсатымен жылына екі рет (қыркүйек-қазанда және сәуір-мамырда) дене дайындығы бойынша тексерулер өткізіледі; сонда экспресс-тесттер қолданылады:

1) биік сөреден 30 метр қашықтыққа жүгіру, орнынан ұзындыққа секіру, аяқты екі жаққа жіберіп отырған бастапқы қалыптан нығыздалған допты (1 кг) екі қолмен бастан асыра лақтыру, білек күші;

2) келесі жаттығу түрлері: кіші допты алысқа лақтыру, кіші допты нысанаға лақтыру, жерге қону дәлдігіне секіру, ал 7-8 сыныптарда, сонымен қатар, екпінмен ұзындыққа, биіктікке секіру және қозғалыстың кеңістік пен уақытта орындалу дәлдігін талап ететін тепе-теңдік пен координацияны анықтауға арналған жаттығулар.

16. Әсіресе дене дамуы мен дене дайындығы жеткіліксіз деңгейдегі білім алушыларға ерекше назар аудару: жеке тапсырмалар және сабақтан тыс

уақытта орындау үшін сабақта өткен дене жаттығуларынан тұратын өзіндік жұмыс тапсырмалары қарастырылады.

17. Дене жаттығуларын орындаудан босатылған білім алушылар дене шынықтыру сабақтарына қатысып, дене тәрбиесінің кемістіктерін түзету бойынша жеке және топтық тапсырмаларды орындайды.

18. Бейімделген дене шынықтырудың әр сабағында білім алушылардың сырт келбетінің ұқыптылығына, тазалық пен жинақылығына, дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі ұстау ережесін сақтауына, сәйкес киім мен аяқ-киім киюіне, құрал-жабдықтарды қамқорлықпен пайдалануына, өзін-өзі ұстау мәдениетін сақтауына қатаң гигиеналық талаптар қойылады.

19. Қысқа мерзімде ашық ауада өткізілетін сабақтарды ауа температурасы -10°C -ден төмен болмайтындай (орта климаттық зона үшін), желсіз ауа райында жүргізіледі. Әртүрлі климаттық зоналарда сабақтарды ашық ауада өткізу мүмкіндігіне қатысты сұрақты білім беру органдары денсаулық сақтау органдарымен келісе отырып шешеді. Сабақ өткізілетін бөлмедегі ауа температурасы $+16^{\circ}\text{C}$ -ден төмен болмайды.

20. Күзгі және көктемгі мерзімде сабақтар арнайы жабдықталған спорт алаңдарында өткізіледі.

21. Сабақтарды дыбыс күшейткіш аппаратура мен спорт құрал-жабдықтарын пайдалануға мүмкіндік болатын, арнайы жабдықталған залда өткізген дұрыс.

22. Оқу пәнін оқыту процесінде инвариантты компоненттің оқу пәндері мен түзету компонентінің және факультатив сабақтарымен пәнаралық байланыс жүзеге асады: «Тіл және әдебиет», «Математика және информатика», «Жаратылыстану», «Адам және қоғам», «Технология және өнер», «Дыбыс айтуын қалыптастыру мен есту арқылы қабылдауын дамыту», «Ауызекі сөйлеу тілі», «Ым-ишарат тілі».

23. Жалпы дене дайындығы бойынша сабақтарға арналған жиынтықтар қолданылады:

1) аралығы 0,8 м. гимнастикалық қабырға, гимнастикалық төсеніштер, гимнастикалық орындықтар, өрмелеуге арналған сырық 1-5,5 м., өрмелеуге арналған арқан 1-6 м., керме, құм салынған қапшықтар (200-250г), гимнастикалық таяқша;

2) дене іс-әрекетін бақылау мен бағалауға арналған жабдықтар. Ұзындық өлшеуіш (25 және 10 м.), төреші ысқырықтары, секунд өлшеуіштер, жалауды көтеретін құрылғы;

3) гимнастикаға арналған жиынтық. Мектепке арналған гимнастикалық қоссырық сырғауылдары: түрлі биіктіктегі, параллельді, мектепке арналған гимнастикалық ат, гимнастикалық ешкі, гимнастикалық бөрене (универсалды) корпустары, гимнастикалық көпірше, диаметрі 90-95 см. гимнастикалық шығыршықтар, гимнастикалық секіртпелер, салмағы 16 кг. гір тастары, 0,2, 0,5, 1 килограмм жай гантельдер;

4) жеңіл атлетикамен айналысуға арналған жиынтық. 30, 60, 100, 200 (м.)

жүгіру жолдары, эстафеталық таяқшалар, ұзындыққа, биіктікке секіруге арналған мектеп жиынтығы, әртүрлі жалаушалар, допты қашықтыққа және нысанаға лақтыруға арналған секторлар, 150 г. лақтыратын доптар;

5) шаңғы дайындығы бойынша сабақтарға арналған жиынтық. Бекіткіштері бар шаңғы, шаңғы бәтеңкелері, шаңғы таяқтары (5-10 сыныптар);

6) спорт элементтері бар қозғалмалы ойындарға арналған жиынтық. Футбол доптары, волейбол доптары, баскетбол доптары, қол добы ойынына арналған доптар, кіші теннистік доптар, нығыздалған доптар (салмағы 1 кг.-нан 4 кг.-ға дейін), инесі бар доп үрлегіштер, волейбол торы, волейбол бағаналары, баскетбол қалқандары, тартуға арналған арқан, қол добын (мини-футбол) ойнауға арналған қақпа.

24. Бейімделген дене шынықтыру сабақтарын дыбыс күшейткіш құрылғылары бар, арнайы жабдықталған залда өткізу қарастырылады.

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

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

- 1) 5-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 2) 6-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 3) 7-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 4) 8-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 5) 9-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты;
- 6) 10-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты құрайды.

26. «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің мазмұны келесі бөлімдерді қамтиды:

- 1) 1-бөлім «Дене шынықтыру туралы білім»;
- 2) 2-бөлім «Гимнастика»;
- 3) 3-бөлім «Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар»;
- 4) 4-бөлім «Жеңіл атлетика»;
- 5) 5-бөлім «Ұлттық және зияткерлік ойындар»;
- 6) 6-бөлім «Шаңғы дайындығы»;
- 7) 7-бөлім «Спорт ойындары».

27. «Салауатты өмір салты жайлы білім жүйесін қалыптастыру» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

- 1) бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы;
- 2) жеке бас тазалығы және күн тәртібі.

28. «Гимнастика» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

- 1) дене сымбатын қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар;

2) кеңістікті бағдарлауды және қимылдардың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар;

3) тыныс жаттығулары;

4) өрмелеу және асып түсу;

5) құралдармен орындалатын жаттығулар.

29. «Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар;

2) кедергілерден өтуге арналған ойындар;

3) кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар.

30. «Жеңіл атлетика» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) жүру;

2) жүгіру;

3) секіру;

4) лақтыру.

31. «Ұлттық және зияткерлік ойындар» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) «Тоғыз құмалақ»;

2) «Асық»;

3) дойбы;

4) шахмат.

32. «Шаңғы дайындығы» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) шаңғымен жүру адымдарын бекітуге арналған жаттығулар;

2) жылдамдық пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар.

33. «Спорт ойындары» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) волейбол;

2) баскетбол;

3) теннис;

4) футбол.

34. 5-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) дене шынықтыру туралы білім. Ежелгі Олимпиадалық ойындар туралы тарихи білім. Шынығу ережелері;

2) гимнастика. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап пәрмендерін орындау. Бастың, қолдың, тұлғаның, аяқтың қалыптары және қимылдары (құралмен және құралсыз). Өртүрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар. Жүру және жүгіру кезіндегі тыныс гимнастикасы. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және басқа құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын түзетуге және дамытуға бағытталған жаттығулар. Қимыл дәлдігін түзетуге және дамытуға бағытталған жаттығулар, күш пен ептіліктің дамуына ықпал ететін өрмелеу мен асып түсу жаттығулары. Акробатикалық жаттығуларды орындау. Гимнастикалық жабдықтарда

орындалатын жаттығулардың техникасын үйрету. Дене сымбатын қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар;

3) кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар. «Таспамен қуаласпақ», «Допты шеңбермен қуалау», «Таяқшаны бастан жоғары көтеру»;

4) жеңіл атлетика. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын үйрету. Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрену. Орташа және ұзын қашықтыққа жүгіру техникасын үйрену. Орнынан және екпінмен ұзындыққа секіру техникасын үйрену. Әртүрлі заттар мен құралдарды нысанаға және алысқа тастау мен лақтырудың техникасы. Эстафетадағы командалық жұмыс. Кеңістікті бағдарлауды және қимыл дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар;

5) ұлттық және зияткерлік ойындар. Ұлттық ойындар аясында бірқатар стратегиялар мен тактикаларды үйрену;

6) шаңғы дайындығы. Үсудің алдын алу (әңгімелесу); бір-бірлеп лек құру және шаңғы аяқтың жанында болғанда бір сапқа тұру; шаңғымен сырғаната кең қадам жасап жүру; 60 м дейінгі аралықты жылдамдыққа жүріп өту; ұзындығы 10-15 м ылдидан түсу; қозғалыста ішкі шаңғыға баса отырып адымдап бұрылу; «саты» жасап жайпақ беткейге көтерілу; шаңғымен баяу қарқынмен 500-600 м жүру; 40-50 м қашықтықты жылдамдыққа жүріп өту; шаңғы ойындары: «Жай қуаласпақ», «Кім алысырақ»;

7) спорт ойындары. Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдайларында допты игеру. Ойын кеңістігінде бағдарлану дағдыларына үйрету. Ойындағы жеке, командалық әрекеттер.

35. 6-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) дене шынықтыру туралы білім. Қазақстандағы олимпиадалық қозғалыс. Дене шынықтыру сабақтарындағы жарақаттанудың алдын алу;

2) гимнастика. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап пәрмендерін орындау. Бастың, қолдың, тұлғаның, аяқтың қалыптары және қимылдары (құралмен және құралсыз). Әртүрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар. Жүру және жүгіру кезіндегі тыныс гимнастикасы. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және басқа құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын түзетуге және дамытуға бағытталған жаттығулар. Қимыл дәлдігін түзетуге және дамытуға бағытталған жаттығулар, күш пен ептіліктің дамуына ықпал ететін өрмелеу мен асып түсу жаттығулары. Акробатикалық жаттығуларды орындау. Гимнастикалық жабдықтарда орындалатын жаттығулардың техникасын үйрету. Дене сымбатын қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар;

3) кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар.

«Допты беру», «Жүгіретін сызықтық эстафета», «Нөмірмен жүгіріп жарысу», «Допқа тигіз», «Аңшылар мен үйректер»;

4) жеңіл атлетика. Ұзын қадаммен жүру; қадам ұзындығын жүру ырғағына қарай өзгерте отырып жүру (ырғағы неғұрлым сирек болса, қадамы соғұрлым ұзын); жай жүріс кезінде келесі командаларды орындау: «Адым бас!», «Жиі бас!»; қадам жиілігін өзгертіп жүру; белгілеу бойынша лекте бір-бірден жүру; 60 м. дейін жарысып жүгіру; баяу қарқынмен 2 минутқа дейін жүгіру; жылдамдықты өзгертіп жүгіру, 40 м. дейін үдете жүгіру. Жүгіріп келіп «аттап өту» тәсілімен биіктікке секіру; «аяқты бүгу» тәсілімен ұзындыққа секіру. Кіші допты арқадан иық арқылы лақтыру; допты 3 м. биіктікке тік орнатылған нысанаға лақтыру: 10 м. дейінгі (ұлдар) және 8 м. дейінгі (қыздар) ара қашықтықтан; допты көлденең орнатылған нысанаға лақтыру; допты алысқа лақтыру;

5) ұлттық және зияткерлік ойындар. Ұлттық ойындар аясында бірқатар стратегиялар мен тактикаларды үйрену: «Тоғыз құмалақ», «Асық»;

6) шаңғы дайындығы. Шаңғымен алма-кезек екі адымды жүріспен жүру; 80 м дейінгі аралықты жылдамдыққа жүріп өту; жайпақ ылдидан түсе отырып қарапайым кедергілерден өту (мысалы, шаңғы таяқшаларынан жасалған «қақпаша»); қозғалыста сыртқы шаңғыға баса отырып адымдап бұрылу; «саты» жасап қысқа тік беткейге бір аяқтан бір аяққа шапшаң секіріп көтерілу; шаңғымен баяу қарқынмен 600-700 м. жүру; шаңғымен әртүрлі жүрістің, жайпақ беткейге шығып түсудің қарапайым тіркесі, 50-60 м. қашықтықты жылдамдыққа жүріп өту; шаңғы ойындары («Ең мерген», «Шаңғы эстафетасы»);

7) спорт ойындары. Қауіпсіздік техникасы. Ойын техникасы дағдыларын дамыту. Спорт ойындарында тактикалық әрекеттерді қолдану. Командада жұмыс істеудегі көшбасшылық дағдыларды дамыту.

36. 7-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) дене шынықтыру туралы білім. Қазіргі замандағы Қазақстандағы спорттық ойындардың дамуы, жаттығулар жасаудағы өзін-өзі бақылаудың, өзін-өзі сақтандырудың негізгі әдістері, тамақтану және оның өсу мен даму үшін маңызы, қауіпсіздік ережелері. 7-сынып білім алушыларының күн тәртібі;

2) гимнастика. Саптағы жаттығулар, қозғалыста бір лектен екі, үш, төрт лек құру, лектің диагональ бойынша, қарсы жүріспен, ирелендеп, қарсы лекпен қозғалуы; дұрыс дене сымбатын қалыптастыруға, тыныс гимнастикасына, дене салмағын реттеуге және дене дамуының жеке дара ерекшеліктерін ескере отырып дене бітімінің пішінін түзетуге арналған жаттығулар кешендері, жалпы дене дайындығы жаттығулары. Акробатикалық жаттығулар;

3) кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар. «Екі шеңбер», «Экипаждар»;

4) жеңіл атлетика. Жылдам жүру. Ұмтылыспен жүру, қолдың шеңберлі қимылдарымен жүру. Қозғалыстағы жаттығулармен қатар жүру. Нық қадаммен,

алақан соғып, берілген санақпен аяғын топылдатып жүру. Биік сөре. Үдемелі жүгіріс. Орнынан ұзындыққа секіру. «Аяқты бүгіп секіру» әдісімен қысқартылған екпінмен ұзындыққа секіру. Кіші допты бастан асыра иық арқылы қашықтыққа лақтыру. Көлденең (ені 90 см. белдеу) және тігінен қойылған кедергілерден қадамдап өте отырып жүгіру. Жылдамдықты, күш қасиеттерін, шамалы жүктемеге төзімділікті, секіргіштікті және қимыл шапшаңдығын дамытуға арналған жаттығулар, «Секіре салып секіру», «Мерген» ойындары, кіші доптарды алысқа лақтыру және жүгіруді жүрумен кезектестіру (15 секунд жүгіру және 1 минут жүру);

5) қазақтың ұлттық ойындары: мәдени-этникалық бағытты ойындар мен жаттығулар, ұлттық спорт түрлерінің техника элементтері (техника элементтерін, ойындар мен жаттығуларды таңдауды мұғалім реттейді);

6) шаңғы дайындығы. Ауыспалы екі адымды жүріс (басты назар қимылдардың үйлесімділігіне). Түсу кезінде алдын ала қойылған түрлі-түсті жалаушалар бойынша тоқтайтын өрлерден өту. «Саты» жасап көтерілу. Жылдамдық пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар: шаңғымен шамалы ойлы-қырлы жермен 700-800 м. қашықтыққа жүру, 60-70 м. қашықтықты арасында 2-3 минут демалып (тыныш сырғанау) қайталап (2-3 рет) жылдамдыққа жүріп өту; қашықтық арасы 100-200 м. эстафеталар, «Шаңғышылар, орындарына барыңдар!», «Жалаушаны ауыстыр» ойындары; төбешікке шығып-түсу эстафеталары;

7) спорт ойындары. Қауіпсіздік техникасы. Ойын жағдайларында допты игерудің орындалу техникасы. Кеңістікті бағдарлау және допты беру дағдыларын дамыту.

37. 8-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) дене шынықтыру туралы білім. Қазақстандағы қысқы спорттық ойындардың дамуы, жылдамдық-күш жаттығуларын өз бетімен орындау ережелері, жаттығуларды орындау кезінде серіктесін сақтандыру; қауіпсіздік ережелері, жарақат кезіндегі алғашқы көмек;

2) гимнастика. Сапта бір орында және қозғалыста өткізілетін тәсілдер. Акробатикалық жаттығуларды біріктіру: секіру және теңгеру. Гимнастикалық жабдықтардағы комбинациялар. Ырғақты гимнастика еркін жаттығуларының кешені. Сап құру және қайта құру. Кеңістікті бағдарлау мен қимыл дәлдігін дамытуға бағытталған жаттығулар. Ырғыту мен лақтырудағы күш пен бұлшық ет шыдамдылығын дамыту. Өртүрлі жылдамдықта тегіс жермен жүгіру. Жылдамдық-күш қасиеттерін, шамалы жүктемеге төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар;

3) кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар. Мәселелерді ойын арқылы шешу дағдылары. Ойын жағдайында тәсілдерді іске асыру. Ойын қызметі. Жарысу ойын әрекетін ұйымдастыру. «Оймен-қырмен», «Кім ең епті»;

4) жеңіл атлетика. Өртүрлі жылдамдықта тегіс жермен жүгіру. Биік

сөреден топпен (5-6 адамнан) жүгіру. «Аттап секіру» әдісімен еркін екпінмен биіктікке секіру. «Аяқты бүгіп секіру» әдісімен еркін екпінмен ұзындыққа секіру. Орнынан ұзындыққа секіру. Кіші допты алдыға бір адым жасап бастан асыра иық арқылы қашықтыққа лақтыру. Кедергілер жолағы: 30 м. жүгіру, бөренемен жүру, биіктігі 40 см. «жасыл желектен» секіріп өту, 10 м. жүгіру. Жылдамдық-күш қасиеттерін, шамалы жүктемеге төзімділікті, секіргіштікті және қимыл шапшаңдығын дамытуға арналған жаттығулар («олжамен қашу», «қарсы жүгіру эстафетасы» ойындары пайдаланылады). Төменгі сөре және сөре екпіні. Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. Секіргіштікті дамытуға бағытталған іс-әрекет;

5) қазақтың халық дәстүрлеріне сәйкес ойындар. Қозғалмалы ойындар. Қазақтың халық ойындары және мәдени-этникалық бағытты жаттығулар, «Тоғыз құмалақ», «Асық» ойындары;

6) шаңғы дайындығы. Бір мезгілдегі екі адымды жүріс. Ауыспалы екі адымды жүріс (бір аяқты тіреп сырғумен). Тегіс ылдиден түсу және түсудің соңында адымдап бұрылу. «Шырша» жасап көтерілу. Жылдамдық пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар: шаңғымен шамалы ойлы-қырлы жермен 800-900 м. қашықтыққа жүру, 60-70 м. қашықтықты қайталап (3-4 рет) жылдамдыққа жүріп өту; қашықтық арасы 150-250 м. эстафеталар, «Күн мен түн», «Бас салып қуаласу» ойындары; төбешікке шығып-түсу эстафеталары;

7) спорт ойындары. Командалық ойындардағы негізгі дағдылар. Ойын техникасы. Ойын тактикасы. Ойындағы шығармашылық белсенділік.

38. 9-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) дене шынықтыру туралы білім. Дене шынықтыру және спорт – тұлғаны жан-жақты дамыту құралы. Дене жаттығуларымен айналысудың дене бітіміне тигізетін әсері. Білім алушылардың өз бетімен жаттығуы және жаттығуларды сабақтан тыс кезде орындау гигиенасы;

2) гимнастика. Топпен орындалатын саптағы жаттығулар. Акробатикалық элементтердің комбинацияларын құрастыру. Гимнастикалық жабдықтардағы жаттығулардың ретін құрастыру. Басты бұлшық ет топтарының күшін, күш және статикалық төзімділігін, буындардың қозғалмалығын дамытуға және тепе-теңдік мүшелерін жаттықтыруға арналған жаттығулар (құралсыз жалпы дамытушы жаттығулар қолданылады);

3) кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар. («Күштілер мен ептілер», тепе-теңдік элементтері бар эстафета);

4) жеңіл атлетика. Мәреге жету. Көлденең (ені 100 см. дейінгі ор, арық немесе шұңқыр) және тігінен (биіктігі 50-60 см. «жасыл желек», тосқауыл немесе жұқа тақтайша) қойылған кедергілерден секіріп өту. Кіші допты 3 қадамнан екпінмен бастан асыра иық арқылы лақтыру. Кіші допты тік және көлденең орнатылған нысанаға лақтыру. 30 м. жүгіру, бөренемен жүру, биіктігі 50 см. «жасыл желектен» секіріп өту, кіші допты 8-10 м. қашықтықтан тізе қалпынан орға лақтыру, 15 м. жүгіру. Қимыл шапшаңдығын, төзімділікті,

секіргіштікті және жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар;

5) қазақтың халық ойындары және мәдени-этникалық бағытты жаттығулар, «Тоғыз құмалақ» ойыны;

6) шаңғы дайындығы. Бір мезгілдегі екі адымды жүріс. Ауыспалы екі адымды жүріс. «Шырша» жасап көтерілу. Екі шаңғыны тіреп тоқтау («Соқа» тәсілімен тежелу). Орташа тұрыста түсу. Жылдамдық пен шамалы қарқындағы циклдық жұмысқа төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар: 70-80 м. қашықтықты қайталап (2-3 рет) жылдамдыққа жүріп өту, шаңғымен шамалы ойлы-қырлы жермен бірқалыпты және ауыспалы қарқынмен 900-1000 м. қашықтыққа жүру, қашықтық арасы 300-400 м. эстафеталар, ойындар;

7) мәселелерді спорт ойындарында шешу дағдыларын жетілдіру. Ойын. Спорт ойындары комбинацияларын құрастыру. Альтернативті ойын құрастыру.

39. 10-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) дене шынықтыру туралы білім. Күн тәртібі және су ішу тәртібі. Білім алушылардың қозғалыс тәртібі. Өзін-өзі бақылау ережелері;

2) гимнастика. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап пәрмендерін орындау. Бастың, қолдың, тұлғаның, аяқтың қалыптары және қимылдары (құралмен және құралсыз). Өртүрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар. Жүру және жүгіру кезіндегі тыныс гимнастикасы. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және басқа құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар. Қимыл дәлдігін түзетуге және дамытуға бағытталған жаттығулар, күш пен ептіліктің дамуына ықпал ететін өрмелеу мен асып түсу жаттығулары. Бейімделген дене шынықтыру шараларымен психикалық қызметті түзетуге бағытталған жаттығулар (үрей, биіктіктен қорқу, қиын қозғалыс жағдаяттарында өзін-өзі сәйкес емес ұстау);

3) кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар. «Қарсыласыңды басып оз», «Ұтымды жағдай үшін күрес»;

4) жеңіл атлетика. Жүгіру, секіру және лақтыру техникасын шыңдау. Қауіпсіздік техникасы. Спринтерлік жүгіруді жетілдіру. Жүгіру төзімділігі дағдыларын жақсарту. Секіру мен лақтырудағы жеке дара екпіннің өлшемдері және оны дұрыс таңдау;

5) қазақтың халық ойындары. «Тоғыз құмалақ» ойыны;

6) шаңғы дайындығы. Бір мезгілдегі адымсыз және бір адымды жүріс және оның ойлы-қырлы жерде қолданылуы. Орнында сермей бұрылу. Төмен тұру қалпында еңіске түсу. Сырғи итерілу тәсілімен көтерілу. Бір мезгілдегі жүрістен алма-кезек адымдап жүруге көшу. Жылдамдық пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар: 80-90 м. қашықтықты қайталап (3-4 рет) жылдамдыққа жүріп өту, шаңғымен орташа ойлы-қырлы жермен бірқалыпты және ауыспалы қарқынмен 1400-1500 м. қашықтыққа жүру; эстафеталар;

ойындар;

7) спорт ойындары. Ойын жағдаяттарында допты игеру техникасы. Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларын жетілдіру. Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер.

4-тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

40. Бағдарламада берілген оқыту мақсаттары кодтық белгімен ұсынылған. Кодтағы бірінші сан сыныпты, екінші мен үшінші сандар – бөлім мен бөлімше, төртінші сан оқу мақсатының реттік нөмірін көрсетеді. Мысалы, 6.2.1.4 кодындағы «6» – сынып, «2.1» – бөлім мен бөлімше, «4» – оқу мақсатының реттік нөмірі.

41. Оқыту мақсаттары бойынша күтілетін нәтижелер:

1) 1-бөлім «Дене шынықтыру туралы білім. Салауатты өмір салты туралы білім жүйесі»:

1-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
1.1 Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	5.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасын білу және сақтау	6.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасын жүйелі түрде сақтау	7.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы спорт құрал-жабдықтағы жұмыс істегенде қауіпсіздік техникасын қолдану	8.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы спорт құрал-жабдықтағы жұмыс істегенде қауіпсіздік техникасын үйреншікті сақтау	9.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы дәрігерге дейінгі алғашқы көмек көрсету нұсқауын білу	10.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы соғылу мен жарақат кезінде алғашқы көмек көрсете алу
1.2 Жеке бас тазалығы	5.1.2.1 жеке бастазалығының ережелері	6.1.2.1 шынығу және оның ағзаға	7.1.2.1 өз денсаулығына қатерлі	8.1.2.1 ой және дене еңбегін алмастыр	9.1.2.1 денсаулығын өз бетімен қадағалау	10.1.2.1 салауатты өмір салтының денсаулығы

және күн тәртібі	н білу және күн тәртібінде ұстану	тигізетін әсері туралы біліп, тәжірибеде қолдану	жайттарды анықтай алу	у тәртібін сақтау	уды және бақылауды жүзеге асыра алу	ққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу
------------------	-----------------------------------	--	-----------------------	-------------------	-------------------------------------	---

2) 2-бөлім «Гимнастика»:
2-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
2.1 Дене сымбатын қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар	5.2.1.1 дененің дұрыс қалпын білу және еңкеюден кейін дұрыс дене қалпын ұстай алу	6.2.1.1 дененің дұрыс қалпын ұғыну мен сақтай алу және қолмен бірқатар қимылдарды орындау	7.2.1.1 гимнастикалық қабырғамен жанына, жоғары және төмен қимылдағанда дененің дұрыс қалпын сақтай алу	8.2.1.1 бір орында тұрып секіру кезінде дұрыс дене қалпын көрсете алу	9.2.1.1 өкшемен, табанның сыртқа және ішкі қырымен жүруді жетілдіру	10.2.1.1 екі табан арасына кіші допты қысып 2-3 рет секірудің үйренген дағдыларын пайдалану
2.2 Кеңістікті бағдарлауды және қимылдардың дәлдігін дамытуға арналған	5.2.2.1 гимнастикалық орындақта, бөренеден құралдармен жасалатын жаттығуларды	6.2.2.1 спорт құрал-жабдықтағы тепе-теңдік сақтауды түсіну және сақтай алу	7.2.2.1 көзбен бақылай отырып және бақыламай кез-келген бастапқы қалыптан дененің дұрыс қалпын	8.2.2.1 құралдармен жасалатын жаттығуларды бір орында және қозғалыста орындау кезінде дененің	9.2.2.1 құралдармен жасалатын жаттығуларды бір орында және қозғалыста орындау кезінде	10.2.2.1 сапқа тұру, сапқа құрылым өзгертіп қайта тұру кезінде берілген ара-қашықты

н жаттығулар	орындауда тепе-теңдік сақтауды білу және сақтай алу		ұстай алу	дұрыс қалпын ұстай білу	дененің дұрыс қалпын көрсете алу	қты анықтай білу және дұрыс орындай алу
2.3 Тыныс жаттығулары	5.2.3.1 тұрған және жатқан қалыпта аралас (көкірек ті-құрсақты немесе толық) тыныс алу түрін орындай алу	6.2.3.1 қолдың әртүрлі қимылдары кезінде тыныс алуды орындау: жанына, жоғары қарай; жүрелеп толық және жартылай отырып-тұру кезінде	7.2.3.1 қолын белге қойып, қолдарын артқа, жанына, жоғары қарай әртүрлі қимылда тып жүрген кезде тыныс алуды сақтау	8.2.3.1 қимыл сипатына сәйкесті тыныстың тереңдігі мен қарқынын ерікті түрде өзгертуді орындай алу	9.2.3.1 ырғақты қимылдарды орындау кезінде ұзақтығы бойынша әртүрлі тыныс алу мен тыныс шығаруды орындай алу	10.2.3.1 тыныс жаттығулары арқылы өкпе вентиляциясын жақсарту
2.4 Өрмелеу және асып түсу	5.2.4.1 бір жабдықтаң басқасына асып түсуді білу және асып түсе алу	6.2.4.1 кедергілерден асып түсе алу және кедергінің биіктігіне қарай әртүрлі тәсілдермен олардың астынан өту	7.2.4.1 көлденең сатымен өрмелеудің кезекпен қол мен аяқты алмастыру әдісін қолдану	8.2.4.1 көлбеу 40° бұрышпен қойылған гимнастикалық орындыққа таянып отырып өрмелеу әдісін қолдану	9.2.4.1 кедергілер алаңында әртүрлі жабдықтаңдан әртүрлі тәсілдермен өрмелеу және асып түсу	10.2.4.1 арқанмен өрмелеудің әртүрлі әдістерін тәжірибе жүзінде қолдану

2.5 Құралд армен орында латын жаттығ улар	5.2.5.1 жұптас ып үлкен допты бір- біріне кеудеде н лақтыра алу 5.2.5.2 кіші допты жерге соғып, ол ыршыға нда оң (сол) қолмен ұстай алу. 5.2.5.3 гимнаст икалық таяқшан ы бір қолмен, екі қолмен жоғары лақтыр ып, алақанд ы соққанн ан соң оны ұстай алу	6.2.5.1 үлкен допты бір-біріне екі қолмен оң иықтан, сол иықтан лақтыра алу 6.2.5.2 кіші допты жүгіріп келе жатып жоғары лақтырып және тоса алу 6.2.5.3 гимнасти калық таяқшаны вертикаль ды қалыпта екі қолмен жоғары лақтырып және ұстай алу	7.2.5.1 үлкен теннис добын бір қолмен жоғары, жерге және қабырғағ а лақтыра алу, оны бір қолмен қағып алу 7.2.5.2 жұптасы п кіші допты 6-8 м. қашықты қтан бір мезетте бір-біріне лақтыра алу 7.2.5.3 гимнасти калық таяқшан ы көтеріп тұрған аяқ тізесінің астымен бір қолынан екіншісін е бере алу	8.2.5.1 жүріп келе жатып нығыздал ған допты жоғары лақтырып , оны тосып алу 8.2.5.2 қолына допты ұстап тұрып, қолдың эртүрлі қалпын және қимылдар ын орындай отырып, тұлғаны еңкейте және бұра алу 8.2.5.3 гимнасти калық таяқшаны арқа жағында қолдың шынтақ буыныны ң астында ұстап тұрып, тұлғаны еңкейте алу 8.2.5.4	9.2.5.1 нығыздал ған допты жоғары бастың үстімен бір қолдан екінші қолға лақтыра алу 9.2.5.2 нығыздал ған допты тізенің арасына қысып екі аяқпен секіре алу 9.2.5.3 гимнасти калық таяқшаны арқа жағында қолдың шынтақ буыныны ң астында ұстап тұрып, тұлғаны бұра алу 9.2.5.4. секіртпен і екі бүктеп, бір және екі қолмен	10.2.5.1 нығыздал ған допты тізерлеп тұрып бастан асыра лақтыра алу 10.2.5.2 нығыздал ған допты екі табаныны ң арасына қысып бере алу 10.2.5.3 таяқша эртүрлі қалыпта болғанда, тұлғаны айналдыр а алу 10.2.5.4 секіртепні алдыға және артқа айналдыр а отырып, екі аяғымен, бір аяқтан екінші аяққа секіріп бір орында секіруді орындай алу
---	---	--	--	--	---	--

				еденде жатқан секіртпені аяқ саусақтарымен табанның астына жинай алу	ұстап тұрып, оны фронтальды, бүйір және көлденең жазықтықтарда шеңбермен айналдыра алу	
--	--	--	--	--	--	--

3) 3-бөлім «Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар»:

3-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
3.1 Тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігінің дамытуға бағытталған ойындар	5.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындардың маңызын түсіну	6.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін сақтай алу	7.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар кезінде өз әрекеттерін үйлестіре алу	8.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дағдыларын дамыту	9.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дағдыларын қолдану	10.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігінің дағдыларын пайдалану
3.2 Кедергілерден өтуге	5.3.2.1 кедергілерден өтуге	6.3.2.1 ойындар кезінде өз әрекеттер	7.3.2.1 кедергілерден өтуге	8.3.2.1 кедергілерден өту	9.3.2.1 кедергілерден өту дағдылар	10.3.2.1 кедергілерден өту дағдылары

арналған ойындар	арналған ойындардың маңызын түсіну	ін үйлестіре және кедергілерден өте алу	арналған ойындар кезінде өз әрекеттерін үйлестіре алу	дағдыларын дамыту	ын қолдану	н пайдалану
3.3 Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар	5.3.3.1 кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындардың маңызын түсіну	6.3.3.1 кеңістікті бағдарлай алу	7.3.3.1 кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар кезінде өз әрекеттерін үйлестіре алу	8.3.3.1 кеңістікті бағдарлауды дағдыларын дамыту	9.3.3.1 кеңістікті бағдарлауды дағдыларын қолдану	10.3.3.1 кеңістікті бағдарлауды дағдыларын пайдалану

4) 4-бөлім «Жеңіл атлетика»:
4-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
4.1 Жүру	5.4.1.1 жүрудің түрлерін орындай алу	6.4.1.1 жүрудің түрлерін үйлестіре алу	7.4.1.1 жүру техникасын дамыту	8.4.1.1 жүрудің әртүрлі техникаларын қолдану	9.4.1.1 жүру техникасын машықтау	10.4.1.1 үйренген жүру дағдыларын бекіту
4.2 Жүгіру	5.4.2.1 жүгіру жаттығуларының түрлерін орындай	6.4.2.1 жүгіру жаттығуларының түрлерін үйлестіре	7.4.2.1 жүгіру техникасын дамыту	8.4.2.1 жүгірудің әртүрлі техникаларын қолдану	9.4.2.1 жүгіру техникасын өз бетімен машықтау	10.4.2.1 үйренген жүгіру дағдыларын бекіту

	алу	алу			ау	
4.3 Лақтыру	5.4.3.1 лақтыруды бірізді ретімен орындай алу	6.4.3.1 лақтырудың түрлерін үйлестіре алу	7.4.3.1 лақтыру техникасын дамыту	8.4.3.1 лақтырудың әртүрлі техникаларын қолдану	9.4.3.1 лақтыру техникасын машықтау	10.4.3.1 үйренген лақтыру дағдыларының бекіту
4.4 Секіру	5.4.4.1 әртүрлі секіру жаттығуларын орындай алу	6.4.4.1 секірудің түрлерін үйлестіре алу	7.4.4.1 секіру техникасын дамыту	8.4.4.1 секірудің әртүрлі техникаларын қолдану	9.4.4.1 секіру техникасын машықтау	10.4.4.1 үйренген секіру дағдыларының бекіту

5) 5-бөлім «Ұлттық және зияткерлік ойындар»:
5-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
5.1 Тоғыз құмалақ	5.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынының ережесін білу және ойнай білу	6.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынының әртүрлі әдіс-тәсілдерін үйрену	7.5.1.1 тоғыз құмалақ ойының бірнеше комбинацияларын білу	8.5.1.1 тоғыз құмалақ ойының әртүрлі кезеңдерін үйрену	9.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынына алған дағдыларын қолдану	10.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынына алған дағдыларын пайдалану
5.2 Асық	5.5.2.1 асық ойынының ережесін білу және ойнай білу	6.5.2.1 асық ойынының әртүрлі әдіс-тәсілдерін үйрену	7.5.2.1 асық ойының бірнеше комбинацияларын білу	8.5.2.1 асық ойының әртүрлі кезеңдерін үйрену	9.5.2.1 асық ойынына алған дағдыларын қолдану	10.5.2.1 асық ойынына алған дағдыларын пайдалану
5.3 Дойбы	5.5.3.1 дойбы ойынының	6.5.3.1 дойбы ойынының әртүрлі	7.5.3.1 дойбы ойының	8.5.3.1 дойбы ойының	9.5.3.1 дойбы ойынына алған	10.5.3.1 дойбы ойынына алған

	ережесін білу және ойнай білу	әдіс-тәсілдерін үйрену	бірнеше комбинацияларын білу	әрүрлі кезеңдерін үйрену	дағдыларын қолдану	дағдыларын пайдалану
5.4 Шахмат	5.5.4.1 шахмат ойынының ережесін білу және ойнай білу	6.5.4.1 шахмат ойынының әртүрлі әдіс-тәсілдерін үйрену	7.5.4.1 шахмат ойының бірнеше комбинацияларын білу	8.5.4.1 шахмат ойының әртүрлі кезеңдерін орындау	9.5.4.1 шахмат ойынына алған дағдыларын қолдану	10.5.4.1 шахмат ойынына алған дағдыларын пайдалану

б) 6-бөлім «Шаңғы дайындығы»:

6-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
6.1 Шаңғымен жүру адымдарын бекітуге арналған жаттығулар	5.6.1.1 шаңғымен сап түзеу элементтерін білу және орындай алу	6.6.1.1 шаңғымен алма-кезек екі адымды жүріспен жүре алу	7.6.1.1 шаңғымен алма-кезек екі адымды жүріспен жүрген кезде аяқ-қол қозғалысын үйлестіре алу	8.6.1.1 шаңғымен алма-кезек екі адымды жүріспен қозғалған кезде бір аяқты тіреп сырғуды үйрену және орындай алу	9.6.1.1 қашықтық арасы 100м дейін ойлықырлы жермен жүріп өту кезінде бір мезгілдегі екі адымды жүріс техникасын көрсету	10.6.1.1 бір мезгілдегі екі адымды жүріспен баяу қозғалғанда ырғақты сақтай алу
6.2 Жылдамдықпен шыдамдылықты	5.6.2.1 шаңғымен сырғанатқа қадам жасап жүруді	6.6.2.1 «саты» жасап жайпақ беткейге көтеріле алу	7.6.2.1 көтерілу мен түсу техникасының үйренген элементтер	8.6.2.1 түсу техникасының үйренген элемент	9.6.2.1 шаңғымен көтерілу техникасының үйренген	10.6.2.1 шаңғымен түсу техникасының үйренген негіздері

дамытуға арналған жаттығулар	білу және жүре алу		ерін орындау	терін орындау	негіздерін орындау	н білу және орындау
------------------------------	--------------------	--	--------------	---------------	--------------------	---------------------

7) 7-бөлім «Спорттық ойындар»:
7-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
7.1 Волейбол	5.7.1.1 волейбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру	6.7.1.1 волейбол дағы допты беру техникасы мен тактикасын игеру	7.7.1.1 орнында тұрып допты жоғарыда беру техникасын игеру 7.7.1.2 артқы шептің ойыншысы шабуылшыны сақтандыру кезінде қорғаныста ойнай алу	8.7.1.1 допты төменнен тура беру кезінде үйренген дағдыларын қолдану 8.7.1.2 допты кеуденен құлап төменнен қабылдай алу	9.7.1.1 алдыға және оңға қозғалғаннан кейін допты жоғарыда беруді үйренген дағдыларын қолдану	10.7.1.1 допты 4(2) аймағына белгілі бір аймаққа тордан асыра жоғарыда беруді орындау техникасын пайдалану 10.7.1.2 допты белгілі бір аймаққа төменнен тура беруді орындау техникасын пайдалану
7.2 Баскетбол	5.7.2.1 баскетбол ойынының	6.7.2.1 баскетбол дағы	7.7.2.1. секіріп допты	8.7.2.1 үйренген ойын	9.7.2.1 допты оң және сол	10.7.2.1 допты серіктесін

	ң ережелері н білу және элементт ерін игеру	допты қағып алу және беруді игеру	себетке бір және екі қолмен лақтыра алу 7.7.2.2 төреші допты жақтау сызықтан лақтырға нда команда ойыншыс ымен және қарсылас пен өзара әрекеттес е алу	амалдар ын біріктірі п қолдану: орнында допты екі қолмен тосып алу - допты оң және сол қолмен тура алып жүру - допты себетке екі қолмен жақын қашықт ықтан лақтыру	қолмен алып жүру техникас ын пайдалан у және орындау – адымдап тоқтау - допты себетке бір қолмен жақын қашықты қтан лақтыру	е қозғалыст а беру техникас ын қолдану, допты жүргізіп келіп, себетке бір қолмен иықтан лақтыру 10.7.2.2 ойында серіктесін ен допты алу үшін бос орын таңдауға бағытталғ ан жеке тактикал ық әрекеттер қолдану
7.3 Теннис	5.7.3.1 үстел теннисі ойыныны ң ережелері н білу және элементт ерін игеру	6.7.3.1 теннис қалақшас ының қозғалыс ына ұқсатуды білу 6.7.3.2 теннис добын қалақшад а ұстап тұра алу, бастапқы қалып бір	7.7.3.1 қозғалыс кезінде (алдыға, артқа, солға, оңға) теннис добын қалақшад а ұстап тұра алу	8.7.3.1 бір орында тұрып және қозғалы ста теннис добын вертика льды соғуды қолдану	9.7.3.1 үстел теннисінд егі техникал ық амалдард ы бекітуге және жетілдіру ге бағытталғ ан жаттығул арды	10.7.3.1 бір орында тұрып және қозғалыст а допты қалақшан ың беткі және сыртқы жағымен вертикаль ды соғуды көрсету

		орында тұру (қалақша горизонта льды қалыпта)			пайдалан у	10.7.3.2 допты беру, үстелге тиіп ыршыған допты тосып алу
7.4 Футбол	5.7.4.1 футбол ойыныны ң ережелері н білу және элементт ерін игеру	6.7.4.1 футболда ғы допты тосып алу және беруді игеру	7.7.4.1 қарсылас тан допты тартып алу (қағып жіберу арқылы, допты табанмен басу арқылы)	8.7.4.1 футбол ойнауды ң үйренге н дағдыла рын қолдану	9.7.4.1 футбол ойнаудың үйренген дағдылар ын қолдану	10.7.4.1 допты игеру техникас ын бекіту және үйлестіру қабілетте рін дамыту

42. Осы Бағдарлама есту қабілеті бұзылған (естімейтін) білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасының ұзақ мерзімді жоспары негізінде осы Бағдарламаның қосымшасына сәйкес жүзеге асырылады. Ұзақ мерзімді жоспарда барлық сынып бойынша әр бөлімде қамтылатын оқу мақсаттарының көлемі белгіленген.

43. Бөлімдер мен тақырыптар бойынша сағат сандарын бөлу мұғалімнің еркіне қалдырылады.

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

Есту қабілеті бұзылған (естімейтін) білім алушыларға арналған
негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін
«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу
бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспар

1) 5-сынып:
1-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Дене шынықтыру туралы білім. Салауатты өмір салты туралы білім жүйесі	Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	5.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасын білу
	Жеке бас тазалығы және күн тәртібі	5.1.2.1 жеке бас тазалығының ережелері және күн тәртібі туралы білу
4. Жеңіл атлетика	Жүру	5.4.1.1 жүрудің түрлерін орындай алу
	Жүгіру	5.4.2.1 жүгіру жаттығуларының түрлерін орындай алу
	Лақтыру	5.4.3.1 лақтыруды бірізді ретімен орындай алу
	Секіру	5.4.4.1 әртүрлі секіру жаттығуларын орындай алу
7. Спорттық ойындар	Волейбол	5.7.1.1 волейбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
	Баскетбол	5.7.2.1 баскетбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
	Теннис	5.7.3.1 үстел теннисі ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
	Футбол	5.7.4.1 футбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
2-тоқсан		
2. Гимнастика	Дене сымбатын қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған	5.2.1.1 дененің дұрыс қалпын білу және еңкеюден кейін дұрыс дене қалпын ұстай алу

	жаттығулар	
	Кеңістікті бағдарлауды және қимылдардың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар	5.2.2.1 гимнастикалық орындықта, бөренеде құралдармен жасалатын жаттығуларды орындауда тепе-теңдік сақтауды білу және сақтай алу
	Тыныс жаттығулары	5.2.3.1 тұрған және жатқан қалыпта аралас (көкіректі-құрсақты немесе толық) тыныс алу түрін орындай алу
	Өрмелеу және асып түсу	5.2.4.1 бір жабдықтан басқасына асып түсуді білу және асып түсе алу
	Құралдармен орындалатын жаттығулар	5.2.5.1 жұптасып үлкен допты бір-біріне кеудеден лақтыра алу 5.2.5.2 кіші допты жерге соғып, ол ыршығанда оң (сол) қолмен ұстай алу. 5.2.5.3 гимнастикалық таяқшаны бір қолмен, екі қолмен жоғары лақтырып, алақанды соққаннан соң оны ұстай алу
3. Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар	Тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар	5.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындардың маңызын түсіну
	Кедергілерден өтуге арналған ойындар	5.3.2.1 кедергілерден өтуге арналған ойындардың маңызын түсіну
	Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар	5.3.3.1 кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындардың маңызын түсіну
3-тоқсан		
6. Шаңғы дайындығы	Шаңғымен жүру адымдарын бекітуге арналған жаттығулар	5.6.1.1 шаңғымен сап түзеу элементтерін білу және орындай алу
	Жылдамдық пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар	5.6.2.1 шаңғымен сырғаната қадам жасап жүруді білу және жүре алу
5. Ұлттық және зияткерлік ойындар	Тоғыз құмалақ	5.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынының ережесін білу және ойнай білу
	Асық	5.5.2.1 асық ойынының ережесін білу және ойнай білу
	Дойбы	5.5.3.1 дойбы ойынының ережесін білу және ойнай білу
	Шахмат	5.5.4.1 шахмат ойынының ережесін білу және ойнай білу
7. Спорттық ойындар	Волейбол	5.7.1.1 волейбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
	Баскетбол	5.7.2.1 баскетбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру

	Теннис	5.7.3.1 үстел теннисі ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
	Футбол	5.7.4.1 футбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
4-тоқсан		
4. Жеңіл атлетика	Жүру	5.4.1.1 жүрудің түрлерін орындай алу
	Жүгіру	5.4.2.1 жүгіру жаттығуларының түрлерін орындай алу
	Лақтыру	5.4.3.1 лақтыруды бірізді ретімен орындай алу
	Секіру	5.4.4.1 әртүрлі секіру жаттығуларын орындай алу
7.Спорттық ойындар	Волейбол	5.7.1.1 волейбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
	Баскетбол	5.7.2.1 баскетбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
	Теннис	5.7.3.1 үстел теннисі ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру
	Футбол	5.7.4.1 футбол ойынының ережелерін білу және элементтерін игеру

2) 6-сынып:
2-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Дене шынықтыру туралы білім. Салауатты өмір салты туралы білім жүйесі	Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	6.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарында тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасын сақтау
	Жеке бас тазалығы және күн тәртібі	6.1.2.1 шынығу және оның ағзаға тигізетін әсері туралы білу
4. Жеңіл атлетика	Жүру	6.4.1.1 жүрудің түрлерін үйлестіре алу
	Жүгіру	6.4.2.1 жүгіру жаттығуларының түрлерін үйлестіре алу
	Лақтыру	6.4.3.1 лақтырудың түрлерін үйлестіре алу
	Секіру	6.4.4.1 секірудің түрлерін үйлестіре алу
7.Спорттық ойындар	Волейбол	6.7.1.1 волейболдағы допты беру техникасы мен тактикасын игеру
	Баскетбол	6.7.2.1 баскетболдағы допты қағып алу және беруді игеру
	Теннис	6.7.3.1 теннис қалақшасының қозғалысына ұқсатуды білу 6.7.3.2 теннис добын қалақшада ұстап тұра алу, бастапқы қалып бір орында тұру (қалақша горизонтальды қалыпта)

	Футбол	6.7.4.1 футболдағы допты тосып алу және беруді игеру
2-тоқсан		
2. Гимнастика	Дене сымбатын қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар	6.2.1.1 дененің дұрыс қалпын ұғыну мен сақтай алу және қолмен бірқатар қимылдарды орындау
	Кеңістікті бағдарлауды және қимылдардың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар	6.2.2.1 спорт құрал-жабдықтарында тепе-теңдік сақтауды түсіну және сақтай алу
	Тыныс жаттығулары	6.2.3.1 қолдың әртүрлі қимылдары кезінде тыныс алуды орындау: жанына, жоғары қарай; жүрелеп толық және жартылай отырып-тұру кезінде
	Өрмелеу және асып түсу	6.2.4.1 кедергілерден асып түсе алу және кедергінің биіктігіне қарай әртүрлі тәсілдермен олардың астынан өту
	Құралдармен орындалатын жаттығулар	6.2.5.1 үлкен допты бір-біріне екі қолмен оң иықтан, сол иықтан лақтыра алу 6.2.5.2 кіші допты жүгіріп келе жатып жоғары лақтырып және тоса алу 6.2.5.3 гимнастикалық таяқшаны вертикальды қалыпта екі қолмен жоғары лақтырып және ұстай алу
3. Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар	Тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар	6.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін сақтай алу
	Кедергілерден өтуге арналған ойындар	6.3.2.1 ойындар кезінде өз әрекеттерін үйлестіре және кедергілерден өте алу
	Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар	6.3.3.1 кеңістікті бағдарлай алу
3-тоқсан		
6. Шаңғы дайындығы	Шаңғымен жүру адымдарын бекітуге арналған жаттығулар	6.6.1.1 шаңғымен алма-кезек екі адымды жүріспен жүре алу
	Жылдамдық пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар	6.6.2.1 «саты» жасап жайпақ беткейге көтеріле алу
5. Ұлттық және зияткерлік ойындар	Тоғыз құмалақ	6.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынының әртүрлі әдіс-тәсілдерін үйрену
	Асық	6.5.2.1 асық ойынының әртүрлі әдіс-

		тәсілдерін үйрену
	Дойбы	6.5.3.1 дойбы ойынының әртүрлі әдіс-тәсілдерін үйрену
	Шахмат	6.5.4.1 шахмат ойынының әртүрлі әдіс-тәсілдерін үйрену
7.Спорттық ойындар	Волейбол	6.7.1.1 волейболдағы допты беру техникасы мен тактикасын игеру
	Баскетбол	6.7.2.1 баскетболдағы допты қағып алу және беруді игеру
	Теннис	6.7.3.1 теннис қалақшасының қозғалысына ұқсатуды білу 6.7.3.2 теннис добын қалақшада ұстап тұра алу, бастапқы қалып бір орында тұру (қалақша горизонтальды қалыпта)
	Футбол	6.7.4.1 футболдағы допты тосып алу және беруді игеру
4-тоқсан		
4. Жеңіл атлетика	Жүру	6.4.1.1 жүрудің түрлерін үйлестіре алу
	Жүгіру	6.4.2.1 жүгіру жаттығуларының түрлерін үйлестіре алу
	Лақтыру	6.4.3.1 лақтырудың түрлерін үйлестіре алу
	Секіру	6.4.4.1 секірудің түрлерін үйлестіре алу
7.Спорттық ойындар	Волейбол	6.7.1.1 волейболдағы допты беру техникасы мен тактикасын игеру
	Баскетбол	6.7.2.1 баскетболдағы допты қағып алу және беруді игеру
	Теннис	6.7.3.1 теннис қалақшасының қозғалысына ұқсатуды білу 6.7.3.2 теннис добын қалақшада ұстап тұра алу, бастапқы қалып бір орында тұру (қалақша горизонтальды қалыпта)
	Футбол	6.7.4.1 футболдағы допты тосып алу және беруді игеру

3) 7-сынып:
3-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары.
1-тоқсан		
1. Дене шынықтыру туралы білім. Салауатты өмір салты туралы білім жүйесі	Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	7.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарында спорт құрал-жабдықтарында жұмыс істегенде қауіпсіздік техникасын қолдану
	Жеке бас тазалығы және күн тәртібі	7.1.2.1 өз денсаулығына қатерлі жайттарды анықтай алу
4. Жеңіл атлетика	Жүру	7.4.1.1 жүру техникасын дамыту

	Жүгіру	7.4.2.1 жүгіру техникасын дамыту
	Лақтыру	7.4.3.1 лақтыру техникасын дамыту
	Секіру	7.4.4.1 секіру техникасын дамыту
7. Спорттық ойындар	Волейбол	7.7.1.1 орнында тұрып допты жоғарыдан беру 7.7.1.2 артқы шептің ойыншысы шабуылшыны сақтандыру кезінде қорғаныста ойнай алу
	Баскетбол	7.7.2.1 секіріп допты себетке бір және екі қолмен лақтыра алу 7.7.2.2 төреші допты жақтау сызықтан лақтырғанда команда ойыншысымен және қарсыласпен өзара әрекеттесе алу
	Теннис	7.7.3.1 қозғалыс кезінде (алдыға, артқа, солға, оңға) теннис добын қалақшада ұстап тұра алу
	Футбол	7.7.4.1 қарсыластан допты тартып алу (қағып жіберу арқылы, допты табанмен басу арқылы)
2-тоқсан		
2. Гимнастика	Дене сымбатын қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар	7.2.1.1 гимнастикалық қабырғамен жанына, жоғары және төмен қимылдағанда дененің дұрыс қалпын сақтай алу
	Кеңістікті бағдарлауды және қимылдардың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар	7.2.2.1 көзбен бақылай отырып және бақыламай кез-келген бастапқы қалыптан дененің дұрыс қалпын ұстай алу
	Тыныс жаттығулары	7.2.3.1 қолын белге қойып, қолдарын артқа, жанына, жоғары қарай әртүрлі қимылдатып жүрген кезде тыныс алуды сақтау
	Өрмелеу және асып түсу	7.2.4.1 көлденең сатымен өрмелеудің кезекпен қол мен аяқты алмастыру әдісін қолдану
	Құралдармен орындалатын жаттығулар	7.2.5.1 үлкен теннис добын бір қолмен жоғары, жерге және қабырғаға лақтыра алу, оны бір қолмен қағып алу 7.2.5.2 жұптасып кіші допты 6-8 м қашықтықтан бір мезетте бір-біріне лақтыра алу 7.2.5.3 гимнастикалық таяқшаны көтеріп тұрған аяқ тізесінің астымен бір қолынан екіншісіне бере алу
3. Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған	Тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар	7.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар кезінде өз әрекеттерін үйлестіре алу

қозғалмалы ойындар	Кедергілерден өтуге арналған ойындар	7.3.2.1 кедергілерден өтуге арналған ойындар кезінде өз әрекеттерін үйлестіре алу
	Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар	7.3.3.1 кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар кезінде өз әрекеттерін үйлестіре алу
3-тоқсан		
6. Шаңғы дайындығы	Шаңғымен жүру адымдарын бекітуге арналған жаттығулар	7.6.1.1 шаңғымен алма-кезек екі адымды жүріспен жүрген кезде аяқ-қол қозғалысын үйлестіре алу
	Жылдамдық пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар	7.6.2.1 көтерілу мен түсу техникасының үйренген элементтерін орындау
5. Ұлттық және зияткерлік ойындар	Тоғыз құмалақ	7.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынының бірнеше комбинацияларын білу
	Асық	7.5.2.1 асық ойынының бірнеше комбинацияларын білу
	Дойбы	7.5.3.1 дойбы ойынының бірнеше комбинацияларын білу
	Шахмат	7.5.4.1 шахмат ойынының бірнеше комбинацияларын білу
7. Спорттық ойындар	Волейбол	7.7.1.1 орнында тұрып допты жоғарыдан беру 7.7.1.2 артқы шептің ойыншысы шабуылшыны сақтандыру кезінде қорғаныста ойнай алу
	Баскетбол	7.7.2.1 секіріп допты себетке бір және екі қолмен лақтыра алу 7.7.2.2 төреші допты жақтау сызықтан лақтырғанда команда ойыншысымен және қарсыласпен өзара әрекеттесе алу
	Теннис	7.7.3.1 қозғалыс кезінде (алдыға, артқа, солға, оңға) теннис добын қалақшада ұстап тұра алу
	Футбол	7.7.4.1 қарсыластан допты тартып алу (қағып жіберу арқылы, допты табанмен басу арқылы)
4-тоқсан		
4. Жеңіл атлетика	Жүру	7.4.1.1 жүру техникасын дамыту
	Жүгіру	7.4.2.1 жүгіру техникасын дамыту
	Лақтыру	7.4.3.1 лақтыру техникасын дамыту
	Секіру	7.4.4.1 секіру техникасын дамыту
7. Спорттық ойындар	Волейбол	7.7.1.1 орнында тұрып допты жоғарыдан беру 7.7.1.2 артқы шептің ойыншысы шабуылшыны сақтандыру кезінде қорғаныста ойнай алу
	Баскетбол	7.7.2.1 секіріп допты себетке бір және екі

		қолмен лақтыра алу 7.7.2.2 төреші допты жақтау сызықтан лақтырғанда команда ойыншысымен және қарсыласпен өзара әрекеттесе алу
	Теннис	7.7.3.1 қозғалыс кезінде (алдыға, артқа, солға, оңға) теннис добын қалақшада ұстап тұра алу
	Футбол	7.7.4.1 қарсыластан допты тартып алу (қағып жіберу арқылы, допты табанмен басу арқылы)

4) 8-сынып:
4-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Дене шынықтыру туралы білім. Салауатты өмір салты туралы білім жүйесі	Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	8.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарында спорт құрал-жабдықтарында жұмыс істегенде қауіпсіздік техникасын сақтау
	Жеке бас тазалығы және күн тәртібі	8.1.2.1 ой және дене еңбегін алмастыру тәртібін сақтау
4. Жеңіл атлетика	Жүру	8.4.1.1 жүрудің әртүрлі техникаларын қолдану
	Жүгіру	8.4.2.1 жүгірудің әртүрлі техникаларын қолдану
	Лақтыру	8.4.3.1 лақтырудың әртүрлі техникаларын қолдану
	Секіру	8.4.4.1 секірудің әртүрлі техникаларын қолдану
7. Спорттық ойындар	Волейбол	8.7.1.1 допты төменнен тура беру кезінде үйренген дағдыларын қолдану 8.7.1.2 допты кеудемен құлап төменнен қабылдай алу
	Баскетбол	8.7.2.1 үйренген ойын амалдарын біріктіріп қолдану: орнында допты екі қолмен тосып алу - допты оң және сол қолмен тура алып жүру - допты себетке екі қолмен жақын қашықтықтан лақтыру
	Теннис	8.7.3.1 бір орында тұрып және қозғалыста теннис добын вертикальды соғуды қолдану
	Футбол	8.7.4.1 футбол ойнаудың үйренген дағдыларын қолдану
2-тоқсан		
2. Гимнастика	Дене сымбатын қалыптастыруға және	8.2.1.1 бір орында тұрып секіру кезінде дұрыс дене қалпын көрсете алу

	жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар	
	Кеңістікті бағдарлауды және қимылдардың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар	8.2.2.1 құралдармен жасалатын жаттығуларды бір орында және қозғалыста орындау кезінде дененің дұрыс қалпын ұстай білу
	Тыныс жаттығулары	8.2.3.1 қимыл сипатына сәйкес тыныстың тереңдігі мен қарқынын ерікті түрде өзгертуді орындай алу
	Өрмелеу және асып түсу	8.2.4.1 көлбеу 40° бұрышпен қойылған гимнастикалық орындыққа таянып отырып өрмелеу әдісін қолдану
	Құралдармен орындалатын жаттығулар	8.2.5.1 жүріп келе жатып нығыздалған допты жоғары лақтырып, оны тосып алу 8.2.5.2 қолына допты ұстап тұрып, қолдың әртүрлі қалпын және қимылдарын орындай отырып, тұлғаны еңкейте және бұра алу 8.2.5.3 гимнастикалық таяқшаны арқа жағында қолдың шынтақ буынының астында ұстап тұрып, тұлғаны еңкейте алу 8.2.5.4 еденде жатқан секіртпені аяқ саусақтарымен табанның астына жинай алу
3. Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар	Тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар	8.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігі дағдыларын дамыту
	Кедергілерден өтуге арналған ойындар	8.3.2.1 кедергілерден өту дағдыларын дамыту
	Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар	8.3.3.1 кеңістікті бағдарлау дағдыларын дамыту
3-тоқсан		
6. Шаңғы дайындығы	Шаңғымен жүру адымдарын бекітуге арналған жаттығулар	8.6.1.1 шаңғымен алма-кезек екі адымды жүріспен қозғалған кезде бір аяқты тіреп сырғуды үйрену және орындай алу
	Жылдамдық пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар	8.6.2.1 түсу техникасының үйренген элементтерін орындау
5. Ұлттық және зияткерлік ойындар	Тоғыз құмалақ	8.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынының әрүрлі кезеңдерін үйрену
	Асық	8.5.2.1 асық ойынының әрүрлі кезеңдерін үйрену
	Дойбы	8.5.3.1 дойбы ойынының әрүрлі кезеңдерін үйрену
	Шахмат	8.5.4.1 шахмат ойынының әрүрлі

		кезеңдерін орындау
7.Спорттық ойындар	Волейбол	8.7.1.1 допты төменнен тура беру кезінде үйренген дағдыларын қолдану 8.7.1.2 допты кеудемен құлап төменнен қабылдай алу
	Баскетбол	8.7.2.1 үйренген ойын амалдарын біріктіріп қолдану: орнында допты екі қолмен тосып алу - допты оң және сол қолмен тура алып жүру - допты себетке екі қолмен жақын қашықтықтан лақтыру
	Теннис	8.7.3.1 бір орында тұрып және қозғалыста теннис добын вертикальды соғуды қолдану
	Футбол	8.7.4.1 футбол ойнаудың үйренген дағдыларын қолдану
4-тоқсан		
4. Жеңіл атлетика	Жүру	8.4.1.1 жүрудің әртүрлі техникаларын қолдану
	Жүгіру	8.4.2.1 жүгірудің әртүрлі техникаларын қолдану
	Лақтыру	8.4.3.1 лақтырудың әртүрлі техникаларын қолдану
	Секіру	8.4.4.1 секірудің әртүрлі техникаларын қолдану
7.Спорттық ойындар	Волейбол	8.7.1.1 допты төменнен тура беру кезінде үйренген дағдыларын қолдану 8.7.1.2 допты кеудемен құлап төменнен қабылдай алу
	Баскетбол	8.7.2.1 үйренген ойын амалдарын біріктіріп қолдану: орнында допты екі қолмен тосып алу - допты оң және сол қолмен тура алып жүру - допты себетке екі қолмен жақын қашықтықтан лақтыру
	Теннис	8.7.3.1 бір орында тұрып және қозғалыста теннис добын вертикальды соғуды қолдану
	Футбол	8.7.4.1 футбол ойнаудың үйренген дағдыларын қолдану

5) 9-сынып:
5-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1- тоқсан		
1. Дене шынықтыру туралы білім. Салауатты өмір	Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және	9.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарында дәрігерге дейінгі алғашқы көмек көрсету нұсқауын білу

салты туралы білім жүйесі	қауіпсіздік техникасы	
	Жеке бас тазалығы және күн тәртібі	9.1.2.1 өзін-өзі қадағалауды және бақылауды жүзеге асыра алу
4. Жеңіл атлетика	Жүру	9.4.1.1 жүру техникасын машықтау
	Жүгіру	9.4.2.1 жүгіру техникасын өз бетімен машықтау
	Лақтыру	9.4.3.1 лақтыру техникасын машықтау
	Секіру	9.4.4.1 секіру техникасын машықтау
7.Спорттық ойындар	Волейбол	9.7.1.1 алдыға және оңға қозғалғаннан кейін допты жоғарыдан беруді үйренген дағдыларын қолдану
	Баскетбол	9.7.2.1 допты оң және сол қолмен алып жүру техникасын пайдалану және орындау – адымдап тоқтау - допты себетке бір қолмен жақын қашықтықтан лақтыру
	Теннис	9.7.3.1 үстел теннисіндегі техникалық амалдарды бекітуге және жетілдіруге бағытталған жаттығуларды пайдалану
	Футбол	9.7.4.1 футбол ойнаудың үйренген дағдыларын қолдану
2- тоқсан		
2. Гимнастика	Дене сымбатын қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар	9.2.1.1 өкшемен, табанның сыртқа және ішкі қырымен жүруді жетілдіру
	Кеңістікті бағдарлауды және қимылдардың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар	9.2.2.1 құралдармен жасалатын жаттығуларды бір орында және қозғалыста орындау кезінде дененің дұрыс қалпын көрсете алу
	Тыныс жаттығулары	9.2.3.1 ырғақты қимылдарды орындау кезінде ұзақтығы бойынша әртүрлі тыныс алу мен тыныс шығаруды орындай алу
	Өрмелеу және асып түсу	9.2.4.1 кедергілер алаңында әртүрлі жабдықтардан әртүрлі тәсілдермен өрмелеу және асып түсуді көрсету
	Құралдармен орындалатын жаттығулар	9.2.5.1 нығыздалған допты жоғары бастың үстімен бір қолдан екінші қолға лақтыра алу 9.2.5.2 нығыздалған допты тізенің арасына қысып екі аяқпен секіре алу 9.2.5.3 гимнастикалық таяқшаны арқа жағында қолдың шынтақ буынының астында ұстап тұрып, тұлғаны бұра алу 9.2.5.4. секіртпені екі бүктеп, бір және екі қолмен ұстап тұрып, оны фронтальды, бүйір және көлденең жазықтықтарда шеңбермен айналдыра алу
3. Кеңістікті	Тепе-теңдік пен қимыл	9.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігі

бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар	үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар	дағдыларын қолдану
	Кедергілерден өтуге арналған ойындар	9.3.2.1 кедергілерден өту дағдыларын қолдану
	Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар	9.3.3.1 кеңістікті бағдарлау дағдыларын қолдану
3- тоқсан		
6. Шаңғы дайындығы	Шаңғымен жүру адымдарын бекітуге арналған жаттығулар	9.6.1.1 қашықтық арасы 100м дейін ойлықырлы жермен жүріп өту кезінде бір мезгілдегі екі адымды жүріс техникасын көрсету
	Жылдамдық пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар	9.6.2.1 шаңғымен көтерілу техникасының үйренген негіздерін орындау
5. Ұлттық және зияткерлік ойындар	Тоғыз құмалақ	9.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынынан алған дағдыларын қолдану
	Асық	9.5.2.1 асық ойынынан алған дағдыларын қолдану
	Дойбы	9.5.3.1 дойбы ойынынан алған дағдыларын қолдану
	Шахмат	9.5.4.1 шахмат ойынынан алған дағдыларын қолдану
7. Спорттық ойындар	Волейбол	9.7.1.1 алдыға және оңға қозғалғаннан кейін допты жоғарыдан беруді үйренген дағдыларын қолдану
	Баскетбол	9.7.2.1 допты оң және сол қолмен алып жүру техникасын пайдалану және орындау – адымдап тоқтау - допты себетке бір қолмен жақын қашықтықтан лақтыру
	Теннис	9.7.3.1 үстел теннисіндегі техникалық амалдарды бекітуге және жетілдіруге бағытталған жаттығуларды пайдалану
	Футбол	9.7.4.1 футбол ойнаудың үйренген дағдыларын қолдану
4- тоқсан		
4. Жеңіл атлетика	Жүру	9.4.1.1 жүру техникасын машықтау
	Жүгіру	9.4.2.1 жүгіру техникасын өз бетімен машықтау
	Лақтыру	9.4.3.1 лақтыру техникасын машықтау
	Секіру	9.4.4.1 секіру техникасын машықтау
7. Спорттық ойындар	Волейбол	9.7.1.1 алдыға және оңға қозғалғаннан кейін допты жоғарыдан беруді үйренген дағдыларын қолдану
	Баскетбол	9.7.2.1 допты оң және сол қолмен алып жүру техникасын пайдалану және орындау – адымдап тоқтау - допты себетке бір

		қолмен жақын қашықтықтан лақтыру
	Теннис	9.7.3.1 үстел теннисіндегі техникалық амалдарды бекітуге және жетілдіруге бағытталған жаттығуларды пайдалану
	Футбол	9.7.4.1 футбол ойнаудың үйренген дағдыларын қолдану

б) 10-сынып:

6-кесте

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Тақырыбы/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Дене шынықтыру туралы білім. Салауатты өмір салты туралы білім жүйесі	Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	10.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарында соғылу мен жарақат кезінде алғашқы көмек көрсете алу
	Жеке бас тазалығы және күн тәртібі	10.1.2.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін өз үлгісімен көрсете алу
4. Жеңіл атлетика	Жүру	10.4.1.1 үйренген жүру дағдыларын бекіту
	Жүгіру	10.4.2.1 үйренген жүгіру дағдыларын бекіту
	Лақтыру	10.4.3.1 үйренген лақтыру дағдыларын бекіту
	Секіру	10.4.4.1 үйренген секіру дағдыларын бекіту
7. Спорттық ойындар	Волейбол	10.7.1.1 допты 4(2) аймағынан белгілі бір аймаққа тордан асыра жоғарыдан беруді орындау техникасын пайдалану 10.7.1.2 допты белгілі бір аймаққа төменнен тура беруді орындау техникасын пайдалану
	Баскетбол	10.7.2.1 допты серіктесіне қозғалыста беру техникасын қолдану, допты жүргізіп келіп, себетке бір қолмен иықтан лақтыру 10.7.2.2 ойында серіктесінен допты алу үшін бос орын таңдауға бағытталған жеке тактикалық әрекеттер қолдану
	Теннис	10.7.3.1 бір орында тұрып және қозғалыста допты қалақшаның беткі және сыртқы жағымен вертикальды соғуды көрсету 10.7.3.2 допты беру, үстелге тиіп ыршыған допты тосып алу
	Футбол	10.7.4.1 допты игеру техникасын бекіту және үйлестіру қабілеттерін дамыту
2-тоқсан		
2. Гимнастика	Дене сымбатын	10.2.1.1 екі табан арасына кіші допты

	қалыптастыруға және жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар	қысып 2-3 рет секірудің үйренген дағдыларын пайдалану
	Кеңістікті бағдарлауды және қимылдардың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар	10.2.2.1 сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру кезінде берілген арақашықтықты анықтай білу және дұрыс орындай алу
	Тыныс жаттығулары	10.2.3.1 тыныс жаттығулары арқылы өкпе вентиляциясын жақсарту
	Өрмелеу және асып түсу	10.2.4.1 арқанмен өрмелеудің әртүрлі әдістерін тәжірибе жүзінде қолдану
	Құралдармен орындалатын жаттығулар	10.2.5.1 нығыздалған допты тізерлеп тұрып бастан асыра лақтыра алу 10.2.5.2 нығыздалған допты екі табанының арасына қысып бере алу 10.2.5.3 таяқша әртүрлі қалыпта болғанда, тұлғаны айналдыра алу 10.2.5.4 секіртепні алдыға және артқа айналдыра отырып, екі аяғымен, бір аяқтан екінші аяққа секіріп бір орында секіруді орындай алу
3. Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған қозғалмалы ойындар	Тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған ойындар	10.3.1.1 тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігі дағдыларын пайдалану
	Кедергілерден өтуге арналған ойындар	10.3.2.1 кедергілерден өту дағдыларын пайдалану
	Кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған ойындар	10.3.3.1 кеңістікті бағдарлау дағдыларын пайдалану
3- тоқсан		
6. Шаңғы дайындығы	Шаңғымен жүру адымдарын бекітуге арналған жаттығулар	10.6.1.1 бір мезгілдегі екі адымды жүріспен баяу қозғалғанда ырғақты сақтай алу
	Жылдамдық пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар	10.6.2.1 шаңғымен түсу техникасының үйренген негіздерін білу және орындау
5. Ұлттық және зияткерлік ойындар	Тоғыз құмалақ	10.5.1.1 тоғыз құмалақ ойынынан алған дағдыларын пайдалану
	Асық	10.5.2.1 асық ойынынан алған дағдыларын пайдалану
	Дойбы	10.5.3.1 дойбы ойынынан алған дағдыларын пайдалану
	Шахмат	10.5.4.1 шахмат ойынынан алған дағдыларын пайдалану
7. Спорттық ойындар	Волейбол	10.7.1.1 допты 4(2) аймағынан белгілі бір аймаққа тордан асыра жоғарыдан беруді

		орындау техникасын пайдалану 10.7.1.2 допты белгілі бір аймаққа төменнен тура беруді орындау техникасын пайдалану
	Баскетбол	10.7.2.1 допты серіктесіне қозғалыста беру техникасын қолдану, допты жүргізіп келіп, себетке бір қолмен иықтан лақтыру 10.7.2.2 ойында серіктесінен допты алу үшін бос орын таңдауға бағытталған жеке тактикалық әрекеттер қолдану
	Теннис	10.7.3.1 бір орында тұрып және қозғалыста допты қалақшаның беткі және сыртқы жағымен вертикальды соғуды көрсету 10.7.3.2 допты беру, үстелге тиіп ыршыған допты тосып алу
	Футбол	10.7.4.1 допты игеру техникасын бекіту және үйлестіру қабілеттерін дамыту
4-тоқсан		
4. Жеңіл атлетика	Жүру	10.4.1.1 үйренген жүру дағдыларын бекіту
	Жүгіру	10.4.2.1 үйренген жүгіру дағдыларын бекіту
	Лақтыру	10.4.3.1 үйренген лақтыру дағдыларын бекіту
	Секіру	10.4.4.1 үйренген секіру дағдыларын бекіту
7. Спорттық ойындар	Волейбол	10.7.1.1 допты 4(2) аймағынан белгілі бір аймаққа тордан асыра жоғарыдан беруді орындау техникасын пайдалану 10.7.1.2 допты белгілі бір аймаққа төменнен тура беруді орындау техникасын пайдалану
	Баскетбол	10.7.2.1 допты серіктесіне қозғалыста беру техникасын қолдану, допты жүргізіп келіп, себетке бір қолмен иықтан лақтыру 10.7.2.2 ойында серіктесінен допты алу үшін бос орын таңдауға бағытталған жеке тактикалық әрекеттер қолдану
	Теннис	10.7.3.1 бір орында тұрып және қозғалыста допты қалақшаның беткі және сыртқы жағымен вертикальды соғуды көрсету 10.7.3.2 допты беру, үстелге тиіп ыршыған допты тосып алу
	Футбол	10.7.4.1 допты игеру техникасын бекіту және үйлестіру қабілеттерін дамыту