

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрі
міндетін атқарушысының
2017 жылғы 25 қазандағы
№ 545 бұйрығына
22-қосымша
Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2013 жылғы 3 сәуірдегі
№ 115 бұйрығына
212-қосымша

**Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған
"Дене шынықтыру" пәнінен жаңартылған мазмұндағы
үлгілік оқу бағдарламасы**

1- тарау. Жалпы ережелер

1. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 23 тамыздағы №1080 қаулысымен бекітілген Орта білім берудің (бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім беру) мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес әзірленген.

2. Дене шынықтыру пәнінің басты мақсаты – ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру болып табылады. Дене шынықтыру пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол білім алушының дене дамуына, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінде дене шынықтыру білім алушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған.

3. "Дене шынықтыру" пәнінің мақсаты – білім алушыларды өз денсаулықтары мен психикаларын нығайтуға ынталандыру болып табылады. Оқушылардың дербес және жас ерекшеліктерін ескеріп, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету.

4. Оқу бағдарламасы:

1) дене тәрбиесі және спорттың даму тарихы туралы білім деңгейін қалыптастыруды;

2) негізгі дене сапаларын жетілдіруді, арнайы спорттық біліктіліктер мен дағдыларды дамытуды;

3) түрлі деректер арқылы ақпараттарды қолдану, оның мән-мағынасын түсіне отырып, коммуникативті дағдыларды дамытуды;

4) идеялық және зерттеу дағдыларын дамытуды;

5) адамгершілік-жігер қабілеттерін қалыптастыру міндеттерін шешуді көздейді.

5. "Дене шынықтыру" пәнін оқу-үйрену білім алушыларға:

1) пән бойынша игерген білім, біліктілік және дағдыларын күнделікті өмірде қолдануға; өзінің дене дамуындағы қимыл-қозғалыс күзіретін жақсарту қажеттілігін бағалауға;

2) жеке адамгершілік қасиеттерін дамытуға, "әділ ойын" және өзін үздіксіз жетілдіру қажеттілігін сезінуге;

3) жекебас гигиенасын сақтау маңыздылығы мен қажеттілігін түсінуге;

4) дене жаттығуларының адам ағзасына тигізетін оң әсерін білуге;

5) өзінің және өзгелердің дене жағдайын бағалауға;

б) сыни көзқарас және шығармашылық тұрғыдан ойлана білу, қиындықтарды жеңе білу мен қарым-қатынас орната білуді дамытуға мүмкіндік береді.

2-тарау. "Дене шынықтыру" пәнінің мазмұнын ұйымдастыру

6. "Дене шынықтыру" оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

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

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

3) 7- сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;

4) 8-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;

5) 9-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты құрайды.

7. "Дене шынықтыру" оқу пәнінің оқу бағдарламасының мазмұны оқытудың бөлімдері арқылы ұйымдастырылған. Бөлімдер сыныптар бойынша күтілетін нәтиже түрінде берілген оқу мақсаттарын қамтитын бөлімшелерден тұрады.

8. Әр бөлімшеде көрсетілген оқу мақсаттары мұғалімге оқушыларды дамыту бойынша жұмысты жүйелі жоспарлауға, сонымен қатар олардың жетістіктерін бағалауға, оқытудың келесі кезеңдері туралы ақпарат беруге мүмкіндік береді.

9. Оқу пәнінің мазмұны 3 бөлімнен тұрады:

1) қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері;

2) шығармашылық қабілеттер және қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы сыни көзқарасты қалыптастыру;

3) денсаулық және салауатты өмір салты.

10. "Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері" бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) түрлі арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және үйлесімділікті дамыту;

2) түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды дене жаттығуларын орындауда қолдану реттілігі;

3) арнайы спорттық техникаларды орындау кезінде қимыл-қозғалыс дағдыларын және олардың орындалу ретін түрлендіру;

4) қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалау;

5) бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегиялары мен құрылымдық идеяларын қолдану және бағалау;

б) қиындықты жеңе білу және қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қауіп-қатерлерге жауап қайтара білу.

11. "Шығармашылық қабілеттер және қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы сыни көзқарасты қалыптастыру" бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы өзгермелі жағдайға жауап қайтара білуге бейімделу;

2) көшбасшылық, сондай-ақ команда құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану;

3) қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыруға қажет бірқатар тиімді дағдыларды көрсету;

4) дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау;

5) өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни тұрғыдан бағалау және оны шешудің балама жолдарын ұсыну;

6) жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін білу;

7) жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету;

8) түрлі қимыл-қозғалыстармен шарттастырылған рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын сезіне білу.

12. "Денсаулық және салауатты өмір салты" бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) жекебас денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімді қалыптастыру;

2) қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын құру мен орындау;

3) түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу;

4) денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану;

5) басқалардың дене жаттығулары тәжірибесін байыту масқатында білім, біліктілік және дағдыларды қолдану.

13. Бұл бағдарламада мектепте дененің шынығуы мен адамгершілікке тәрбиелеудің кешенді жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі нысандарының мазмұны қамтылған және бұл міндеттерді барлық оқу жылында біртіндеп шешуге мүмкіндік береді. Бағдарламаның үшінші сағаты оқушылардың белсенділігін арттыруға (спорт және қозғалмалы ойындар санын кеңейту арқылы) және сауықтыру процесіне бағытталған.

14. Негізгі орта білім берудің Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартына сәйкес бағдарламада дене шынықтыру сабағын гендерлік қағидат бойынша (қалалық жерде – әрбір топта 8-ден кем емес ұлдар (немесе қыздар), ал ауылдық жерде – 5-тен кем емес ұлдар (немесе қыздар) болғанда) жеке оқыту қарастырылған.

15. "Дене шынықтыру" пәнінің 5-сыныпқа арналған базалық мазмұны:

1) "Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын оқыту": Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету. Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету. Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасы. Әртүрлі снарядтарды нысанаға, қашықтыққа лақтыру техникасы. Топтық эстафеталық жұмыс;

2) "Өзгертілген командалық ойын": Ойынның қабылдау техникасын үйрету. Негізгі қабылдау тактикасын үйрету. Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру;

3) "Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту": Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру. Акробатикалық жаттығулар орындау. Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету. Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру;

4) "Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары": Қазақтың ұлттық ойындары. Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену;

5) "Шаңғы/кросс/коньки дайындығы": Қауіпсіздік ережелері. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Қашықтықты өту тактикасының негіздері;

6) "Бірлескен іс-әрекеттегі ойын-сауық ойындар": Ойындағы бірлескен іс-әрекет және көшбасшылық. Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарын оқыту. Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет. Ойын-сауық ойындарын құру;

7) "Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету": Қауіпсіздік ережелері. Ойын кезінде допты иелену. Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Жеке және командалық ойын әрекеттері. Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту;

8) "Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу": Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту. Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру. Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.

16 "Дене шынықтыру" пәнінің 6-сыныпқа арналған базалық мазмұны:

1) "Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту": Қауіпсіздік ережелері. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. Жүгіру секіру реттілігі. Әр снарядтарды лақтыру. Эстафеталық ойындар;

2) "Командалық спорттық ойындар": Ойын техникасының дағдысын дамыту. Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту;

3) "Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру": Қауіпсіздік ережелері. Саптық жаттығулардың элементтері. Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау. Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу. Топтық композициялық жиынтық;

4) "Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары": Қазақтың ұлттық ойындары. Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену;

5) "Шаңғы/кросс/коньки дайындығы": Қауіпсіздік ережелері. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Күш пен шыдамдылықты дамыту жаттығулары. Қашықтықты жүріп өтуге шығармашылық тапсырмалар;

6) "Шытырман оқиғалы ойындар": Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Ойындар арқылы мәселелерді шешу. Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. "Әділ ойын" және ынтымақтастық;

7) "Ойындар арқылы дағдыларды жақсарту": Қауіпсіздік ережелері. Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Тактикалық іс-әрекеттердің негіздері. Өз ойындарын қайта қарау және көрсету;

8) "Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын жақсарту": Ағзаның бейімделу қабілеттерін дамыту. Қозғалысты дене қыздыру элементтері. Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.

17. "Дене шынықтыру" пәнінің 7-сыныпқа арналған базалық мазмұны:

1) "Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жақсарту": Қауіпсіздік ережелері. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Орта және алыс қашықтықтарға жүгіру. Секіру және оның түрлері. Түрлі құралдарды лақтыру. Эстафеталық жүгірісті түрлендіру;

2) "Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері": Ойын әдісін жақсарту. Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекет. Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту;

3) "Гимнастика арқылы когнитивті және денені басқару дағдылары": Қауіпсіздік ережелері. Саптық жаттығуларды оқып үйрену. Акробатикалық элементтер кешені. Гимнастикалық қондырғылардағы жаттығулар түрлері. Орындауды құрастыру процесі және топта бағалау;

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

5) "Шаңғы/кросс/коньки дайындығы": Қауіпсіздік ережелері. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. Күш және шыдамдылықты жақсартуға қозғалыс іс-әрекеттері. Кедергілерден өтуге арналған арнайы жаттығулар;

6) "Шытырман оқиғалы ойындар және команда құрушы ойындар": Ойындар кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдыларын жетілдіру. Балама ойын жағдайларын құру. Топтарда шытырман оқиғалы ойындар құру;

7) "Басып кіру ойындарындағы түсінік пен дағдыларды оқып дамыту": Қауіпсіздік ережелері. Ойын жағдайларында допқа ие болу әдісі. Ойын кезінде алаңда бағдарлау және допты қайтару дағдылары. Тактикалық іс-әрекеттер: жеке, топтық және командалық. Өздерінің ойындарын құрастыру және өткізу;

8) "Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салты": Сауықтыру жүгірісі. Белгілерге тез жауап қайтару ойындары. Денені қыздыру және қалыпқа келтіру құралдары. Арнайы спорттық әдістерді орындау барысындағы қозғалысты жетілдіру. Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.

18. "Дене шынықтыру" пәнінің 8-сыныпқа арналған базалық мазмұны:

1) "Жеңіл атлетика арқылы денсаулық және фитнес": Қауіпсіздік ережелері. Төменгі сөре және сөрелік екпін. Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар. Лақтыру кезінде күш және бұлшық ет төзімділігін дамыту;

2) "Ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдылары": Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Ойынның құрлымы. Жарыс ойынын ұйымдастыру;

3) "Гимнастика элементтері және оның түрлері": Қауіпсіздік ережелері. Орнында және қозғалыста орындау жаттығулары. Акробатикалық жаттығулар тізбегі: Тепе-теңдік және секіру. Снарядтарда гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Еркін ырғақты гимнастикалық жаттығулары;

4) "Қазақ халқының дәстүрлі ойындары": Қозғалмалы ойындар. Қазақтың ұлттық ойындары;

5) "Шаңғы/кросс/коньки дайындығы": Қауіпсіздік ережелері. Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Арнаулы дамыту жаттығуларының техникасын бекіту. Әртүрлі кедергілерден жүгіру;

6) "Командалық ойын белсенді қозғалыстың іс-әрекеті": Командалық ойындардағы көшбасшылық. Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары;

7) "Командалық ойындардағы негізгі дағдылар": Қауіпсіздік ережелері. Ойын техникасы. Ойын тактикасы. Ойындағы шығармашылық белсенділік;

8) "Жеңіл атлетика дағдылары арқылы денсаулықты нығайту": Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Секіру фазаларын қолдану. Лақтырудағы фитнес құрамдастығы.

19. "Дене шынықтыру" пәнінің 9-сыныпқа арналған базалық мазмұны:

1) "Жүгіру, секіру және лақтыру техникасын жетілдіру": Қауіпсіздік ережелері. Спринтерлік жүгіруді жетілдіру. Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту. Секірудің түрлендірілген түрлері. Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру. Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру;

2) "Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс": Ойын техникасы. Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер. Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы;

3) "Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары": Қауіпсіздік ережелері. Топтық саптық жаттығулар. Акробатикалық элементтер жиынтығын құру. Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру. Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау;

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

5) "Шаңғы/кросс/коньки дайындығы": Қауіпсіздік ережелері. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру. Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы;

6) "Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру": Команда құру ойындары. Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар. Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру. Ойын комбинацияларын құру. Баламалы ойындар құрастыру;

7) "Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу": Қауіпсіздік ережелері. Ойын жағдайында допты игеру техникасы. Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру. Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер. Топта ойын-сауық ойындарын құру;

8) "Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулық және фитнес": Әртүрлі бұлшық ет топтарын қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру. Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту. Секіру, лақтыру дағдысын дамыту. Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту.

3-тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

20. Оқыту мақсаттарының жүйесі бөлім бойынша әр сыныпқа бөлінген.

21. Бағдарламада оқу мақсаттарын кодтау ұсынылған. Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшенің, төртінші сан - оқу мақсатының реттік санын көрсетеді. Мысалы, 6.2.1.4. кодында "6" - сынып, "2.1" - екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, "4" - оқу мақсатының реттік саны.

1) қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері:

Білім алушылар:					
Бөлімшелер	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып
1.1 Түрлі арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау кезіндегі дәлдікті, бақылауды және үйлесімділікті дамыту	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын білу және түсіну	6.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	7.1.1.1 кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын жетілдіру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын көрсету	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру
1.2 Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды дене жаттығуларында орындау реттілігі	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындай білу	7.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жалпылау	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу
1.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезінде қимыл-қозғалыс дағдыларын және олардың	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	7.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіре және	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіре	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу

орындалу ретін түрлендіру	білу және анықтау		жалпылай білу	және көрсете білу	
1.4 Қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктіліктері н бағалау	5.1.4.1 қимыл-қозғалыс сапаларын орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілікте рін білу және анықтай білу	6.1.4. 1 қимыл-қозғалыс сапаларын орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілікте рін түсіне және түсіндіре білу	7.1.4.4.1 қимыл-қозғалыс сапаларын орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік терін жақсарту білу	8.1.4. 1 қимыл-қозғалыс сапаларын орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктері н салыстыра білу	9.1.4.4 қимыл-қозғалыс сапаларын орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілікте рін бағалай білу
1.5 Бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын , стратегиялары мен құрылымдық идеяларын қолдану және бағалау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттай білу	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	7.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құра және бағалай білу	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын , стратегияларын және композициялық идеяларын анықтай және бағалай білу	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құра, талдай және салыстыра білу
1.6 Қиындықты жеңе білу және қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қауіп-қатерлерге жауап қайтара білу	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтай білу	6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің дағдыларын түсіну және қолдана білу	7.1.6.1 түрлі қимыл-қозғалыс белсенділігін орындауды сынақтан өткізу кезіндегі қауіп-қатерді білу және алдын-ала білу	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу	9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалай білу

2) шығармашылық қабілеттер және қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы сыни көзқарасты қалыптастыру:

Білім алушылар:					
Бөлімшелер	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып
2.1 Қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы өзгермелі жағдайға жауап қайтара білуге бейімделу	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттері мен байланысты білімді білу және түсіну	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді анықтай және қолдана білу	7.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттері мен байланысты білімді жетілдіре білу	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттері мен байланысты білімді көрсете білу	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу
2.2 Көшбасшылық, команда құрамында жұмыс істей білу дағдыларын дамыту және қолдану	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтай және қолдана білу	7.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылай және көрсете білу	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсете және қолдана білу	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау
2.3 Қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыруға қажет бірқатар тиімді дағдыларды көрсету	5.2.3.1 қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтай білу	6.2.3.1 қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтай және қолдана білу	7.2.3.1 қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылай және көрсете білу	8.2.3.1 қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдана және көрсете білу	9.2.3.1 қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу
2.4 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық	7.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер

тәсілдерді бағалау	ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	тәсілдерді түсіну және қолдана білу	мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	мен құрылымдық тәсілдерді қолдана және талқылай білу	мен құрылымдық тәсілдерді бағалай және салыстыра білу
2.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін сыни тұрғыдан бағалау, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіне білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсете және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалай және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну
2.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін білу	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін білу	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	7.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсете және салыстыра білу	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалай және талдау білу
2.7 Жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету	5.2.7.1 жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсете және түсіндіре білу	6.2.7.1 жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық және қолдана білу	7.2.7.1 жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылай және бейімдей білу	8.2.7.1 жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу	9.2.7.1 жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу
2.8 Түрлі қимыл-қозғалыстармен шарттастырыл	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттасты	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырыл	7.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттасты	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттасты	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен

ған рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын сезіне білу	рылған рөлдерді анықтай білу	ған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	рылған рөлдерді қолдана білу	рылған рөлдерді көрсете және салыстыра білу	шарттастырылған рөлдерді бағалай және бейімдей білу
--	------------------------------	---	------------------------------	---	---

3) денсаулық және салауатты өмір салты:

Білім алушылар:					
Бөлімшелер	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып
3.1 Жекебас денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімді қалыптастыру	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	6.3.1.1 өз денсауығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	7.3.1.1 өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету
3.2 Қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларының құру мен орындау	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларының дайындау мен орындау аясындағы басты сәттерді білу және түсіну	6.3.2.1 қыздырыну мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	7.3.2.1 жалпы дене жаттығуларының өткізу және ағзаны қалпына келтіруі жаттығуларының құрамын көрсету	8.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру, көрсету және оның маңыздылығын түсіну	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздырыну жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау
3.3 Түрлі дене жаттығуларының іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылық және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларының іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын	7.3.3.1 түрлі дене жаттығуларының іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын	8.3.3.1 түрлі дене жаттығуларының іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларының іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен

жүйемен байланысын зерттеу	қарап анықтай білу	ұсыну және көрсету	ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	байланысын түсіндіру	байланысын түсіндіру және сипаттау
3.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану	5.3.4.1. денсаулықты нығайтуға бағытталған жаттығулардың техника қауіпсіздігі туралы хабардар болу	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіне және мұқият сипаттай білу
3.5 Басқалардың дене жаттығуларының тәжірибесін байыту мақсатында білім, біліктілік және дағдыларды қолдану	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындай білу	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	7.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу

22. Осы оқу бағдарламасы негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған "Дене шынықтыру" оқу пәнінен жаңартылған мазмұндағы Үлгілік оқу бағдарламасының ұзақ мерзімді жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.

22. Тоқсандағы бөлімдер және бөлімдер ішіндегі тақырыптар бойынша сағат сандарын бөлу мұғалімнің еркіне қалдырылады.

Негізгі орта білім беру
деңгейінің 5-9-сыныптарына
арналған "Дене шынықтыру"
оқу пәнінен жаңартылған

мазмұндағы үлгілік оқу
бағдарламасына
қосымша

**Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған
"Дене шынықтыру" пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу
бағдарламасын
жүзеге асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспар**

1) 5 сынып:

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің тақырыптары	Оқыту мақсаттары. Білім алушылар білуі тиіс
1-тоқсан		
1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу
	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу;
		5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну
	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау
	Әр түрлі снаряд тарды нысанаға, қашықтыққа лақтыру техникасы	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну
Топтық эстафеталық жұмыс	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	
2-бөлім Өзгертілген командалық ойын	Ойынның қабылдау техникасын үйрету	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;
		5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау;

		5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну
	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау; 5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау
	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну; 5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну
2-тоқсан		
3-бөлім Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу; 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну
	Акробатикалық жаттығулар орындау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау
	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау; 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау
	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну; 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну
4-бөлім Қазақтың ұлттық зияткерлік ойындары және	Қазақтың ұлттық ойындары	5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру;
		5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;
		5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау

	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу; 5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну
3-тоқсан		
5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу; 5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну
	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну; 5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау
	Қашықтықтан өту тактикасының негізі	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау;
		5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу
6-бөлім Бірлескен іс-әрекеттегі ойын-сауық ойындары.	Ойындағы бірлескен іс-әрекет және көшбасшылық	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу; 5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну
	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;
		5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау
	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;
		5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну
	Ойын-сауық ойындарын құру	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;
5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу		
4-тоқсан		

7-бөлім Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну; 5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу
	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау; 5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну
	Жеке және командалық ойын әрекеттері	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау
	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу; 5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау
8-бөлім Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу; 5.2.5.1 зiнiң және өзгелердiң шығармашылық қабiлеттерiн бiлу және түсiну, сондай-ақ оны шешудiң қарапайым балама жолдарын ұсыну
	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу; 5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау
	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну

2) 6 сынып:

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің тақырыптары	Оқу мақсаттары. Білім алушылар білуі тиіс
1-тоқсан		

1-бөлім Жүгіру, секіру, дағдыларына дамыту	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну
	Жүгіру секіру реттілігі	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету;
		6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау
	Әр снарядтарды лақтыру	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау; 6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу
Эстафеталық ойындар	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	
2-бөлім Командалық спорттық ойындар	Ойын техникасының дағдысын дамыту	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану;
		6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу;
		6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу
	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау;
		6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу
	Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу;
6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу		
2-тоқсан		

3-бөлім Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу
	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау;
		6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау
	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу;
		6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу
Топтық жиынтық	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу;	
	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	
4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	Қазақтың ұлттық ойындары	6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсіну және қолдана білу;
		6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу;
		6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу
	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу
		6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну
3-тоқсан		
5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу;
		6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау

	Күш пен шыдамдылық дамыту жааттығыулары	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу; 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу
	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу; 6.3.3.1 түрлі дене жаттығыуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету
6-бөлім Шытырман оқиғалы ойындар	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу;
		6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу
	Ойындар арқылы мәселені шешу	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу;
		6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу
	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу;
6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну		
"Әділ ойын" және ынтымақтастық	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу;	
	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	
4-тоқсан		
7-бөлім Ойын арқылы дағдыларды жақсарту	Қауіпсіздік ережесі. Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін дамыту	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу;
		6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану
	Ойын кезінде алаңда бағдарлау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау;

	дағдыларын оқып үйрену.	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу
	Тактикалық іс әрекеттердің негіздері	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу
	Өз ойындарын қайта қарау және көрсету	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу;
		6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу
8-бөлім Жүгіру секіру лақтыру дағдыларын жақсарту	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу;
		6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну
	Қозғалысты дене қыздыру элементтері	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу;
		6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу
	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу

3) 7 сынып:

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің тақырыптары	Оқу мақсаттары. Білім алушылар білуі тиіс
1-тоқсан		
1-бөлім Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жақсарту	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу
	Орта және алыс қашықтыққа жүгіру	7.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау;
		7.3.2.2 жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету

	Секіру және оның түрлері	7.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау
	Әртүрлі құралдарды лақтыру	7.1.1.1 кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру
	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру	7.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу
2-бөлім Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері	Ойын әдісін жақсарту	7.1.1.1 кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру;
		7.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау;
		7.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу
	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер	7.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау;
		7.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу
	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту	7.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу;
7.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу		
2-тоқсан		
3-бөлім Гимнастика арқылы когнитивті және денені басқару дағдылары	Қауіпсіздік ережесі. Саптық жаттығуларды оқып үйрену	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу
	Акробатикалық элементтер кешені	7.3.2.1 жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету;
		7.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау
Гимнастикалық қондырғылардағы	7.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу;	

	жаттығулар түрлері	7.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу
	Орындауды құрастыру процесі және топта бағалау.	7.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу;
		7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну
4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	Қазақтың ұлттық ойындары	7.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу;
		7.2.3.1 қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу;
		7.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу
	Зияткерлік ойындар	7.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу;
		7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну
3-тоқсан		
5-бөлім Шаңғы/кросс/ коньки дайындығы	Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу;
		7.3.2.1 жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету
	Күш және шыдамдылықты жақсартуға қозғалыс іс-әрекеттері	7.3.1.1 өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу;
		7.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы жаттығулар	7.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау;
7.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау		
6-бөлім Шытырман оқиғалы	Ойындар кезіндегі көшбасшылық	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу;

ойындар және команда құрушы ойындар	және командалық іс-әрекет	7.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу
	Ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдыларын жетілдіру	7.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді қолдана білу;
		7.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарта білу
	Баламалы ойын жағдайын құру	7.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу;
		7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну
Топтарда шытырман оқиғалы ойындар құру	7.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу;	
	7.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	
4-тоқсан		
7-бөлім Басып кіру ойындарындағы түсінік пен дағдыларды оқып дамыту	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допқа ие болу әдісі	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу;
		7.1.1.1 кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру
	Ойын кезінде алаңда бағдарлау және допты қайтару дағдылары	7.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау;
		7.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу
	Тактикалық іс-әрекеттер: жеке, топтық және командалық	7.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу
	Өздерінің ойындарын құрастыру және өткізу	7.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді қолдана білу;
7.1.6.1 түрлі қимыл-қозғалыс белсенділігін орындауды сынақтан өткізу кезіндегі қауіп-қатерді білу және алдын алу		
8-бөлім Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салты	Сауықтыру жүргірісі	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу
	Белгілерге тез жауап қайтару ойындары	7.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну

Денені қыздыру және қалыпқа келтіру құралдары	7.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау
Арнайы спорттық әдістерді орындау барысындағы қозғалысты жетілдіру	7.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау
Қозғалыс белсендігі арқылы денсаулықты нығайту	7.3.1.1 өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу

4) 8 сынып:

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің тақырыптары	Оқу мақсаты. Білім алушылар білуі тиіс
1-тоқсан		
1-бөлім Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес	Қауіпсіздік ережесі. Төменгі сөре және сөрелік екпін	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу
	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту	8.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;
		8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, оның маңыздылығын түсіну;
	Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу
	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету;
8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу		
2-бөлім Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету;
		8.1.3.3 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу;

		8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу
	Ойын құрылымы	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу
	Жарыс ойынын ұйымдастыру	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу;
		8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу;
		8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді
2-тоқсан		
3-бөлім Гимнастикалық элементтер және оның түрлері	Қауіпсіздік ережесі. Орнында және қозғалыста орындау жаттығулары	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу
	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, оның маңыздылығын түсіну;
		8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу
	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу;
8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу		
Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу;	
	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	
4-бөлім Қазақ халқының	Қозғалмалы ойындар	8.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу;

дәстүрлі ойындары		8.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;
		8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу
	Қазақ ұлттық ойындары	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу;
		8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну
3-тоқсан		
5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы	Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;
		8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, оның маңыздылығын түсіну
	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету;
		8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу
Әртүрлі кедергілерден жүгіру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу;	
	8.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	
6-бөлім Командалық ойын-белсенді қозғалыстың іс-әрекеті	Командалық ойындағы көшбасшылық	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;
		8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу
	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу;
		8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу

	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары	8.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу; 8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну
	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу; 8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу
4-тоқсан		
7-бөлім Командалық ойынның негізгі дағдысы	Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;
		8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету
	Ойын тактикасы	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу;
		8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу
	Ойындағы шығармашылық белсенділік	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу;
		8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу;
8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу		
8-бөлім Жеңіл атлетика дағдысы арқылы денсаулықты нығайту	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу
	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну

	Секіру фазаларын қолдану	8.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру
	Лақтырудағы фитнес құрамдастығы	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу; 8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету

5) 9 сынып:

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің тақырыптары	Оқу мақсаты. Білім алушылар білуі тиіс
1-тоқсан		
1-бөлім Жүгіру, сегіру, лақтыру техникасын жетілдіру	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу
	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту	9.3.3.13 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;
		9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау
	Секірудің түрлендірілген түрлері	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу
	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру
	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу
2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс	Ойын техникасы	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;
		9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;

		9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу
	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; 9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу
	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; 9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу
2-тоқсан		
3-бөлім Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу
	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау; 9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу
	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу; 9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;
	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау; 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну
	4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары	Халықаралық ойындар

		9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу
	Зияткерлік ойындар	9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу; 9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну
3-тоқсан		
5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы	Қауіпсіздік ережесі. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;
		9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау
	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;
		9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу
	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;
9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау		
6-бөлім Команда құру ойындары	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;
		9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау
	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;
		9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу
	Ойын комбинацияларын құру	9.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;
9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну		

	Баламалы ойындар құрастыру	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу; 9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу
4-тоқсан		
7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық әрекеттерде іс-шешу	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу; 9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру
	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу; 9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу
	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу
	Топта ойын-сауық ойындарын құру	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу; 9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау
	8-бөлім Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулық және фитнес	Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру
	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу
	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну; 9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін

		тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу
	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету