

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2020 жылғы «5» ақпандағы
№ 51 бұйрығына 16-қосымша

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2013 жылғы 3 сәуірдегі
№ 115 бұйрығына 561 -қосымша

Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы

1 - тарау. Жалпы ережелер

1. Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 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. Бағдарлама мақсаты - білім алушылардың дене бітімінің дамуын қамтамасыз ету, денсаулығын нығайту, қимыл-қозғалыс біліктілігімен дағдыларына үйрету болып табылады.

3. Бағдарлама міндеттері:

1) қимыл-қозғалыс біліктілігімен дағдыларын дамыту және жетілдіру;
2) білім алушылардың дене дамуына тән негізгі қасиеттерді дамыту, дене шынықтыру сабақтарына оң көзқарас қалыптастыру;

3) салауатты өмір салтын насихаттау, өз бетінше дене шынықтырумен айналысуға қызығушылығын танытуға тәрбиелеу;

4) кеудені (арқаны) дұрыс ұстауын қалыптастыру және оны түзету.

4. Түзете-дамыту міндеттері:

1) дене дамуындағы зақымдалудың орнын толтыру;
2) қалыпты дене дамуына ықпал ету, денсаулықты нығайту; дене және ақыл-ойдың жұмысқа қабілеттілігін арттыру.

2 - тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. Бағдарлама ақыл-ойы кем білім алушылардың дене дамуының, моторикасының, соматикалық күйінің, жүйке-психикалық мәртебесі мен

танымдық қызметінің ерекшеліктерін ескере отырып құрастырылған.

6. Оқытудың компенсаторлық-дамыту бағыттылығы қағидасы арнайы әдістермен және оқу-әдістемелік тәсілдерімен қамтамасыз етіледі: үздіксіз қайталау, жаңа материалды меңгеру үшін арнайы жағдай жасау, балалардың заттық-тәжирибелік іс-әрекетін кеңінен пайдалану, орындаған жұмыстарын баяндап отыруды талап ету, оқу әрекетінің әр қадамына басшылық ету, бақылау.

7. Оқытудың әлеуметтік-бейімдеу бағыты тұлғаның әлеуметтік бейімсізденуін жоюды немесе азайтуды көздейді; қимыл-қозғалыс нормаларын, өмірлік қарым-қатынастық және тұрмыстық дағдыларының қалыптасуына ықпал жасайды.

8. Жеке және саралап оқыту тәсілі қағидасы оқу материалын меңгеру кезінде байқалатын білім алушылардың вариативті типологиялық ерекшеліктерімен байланысты болады және олардың білім, білік, дағдылардың меңгеруінің сапасына әсер етеді.

9. Саралап оқыту барысында мұғалім білім алушылардың түрлі типологиялық топтары үшін оқу материалының әр түрлі көлемі мен күрделілігін, білім алушылардың оқу тапсырмаларын орындау дербестік дәрежесін, көрнекі-дидактикалық материалдардың түрлерін қолданады.

10. Бағдарлама материалы білім алушылардың қарапайым қозғалыстарындағы түрлі бұзылыстарына таңдамалы ықпал етуге, олардың неғұрлым күрделі қозғалыстарды, әсіресе адамның еңбек қызметіне қажетті қозғалысты ұйымдастыру қабілетін дамытуға ықпал етуге мүмкіндік береді.

11. Деңгейлік мақсаттарға сәйкес әзірленген тапсырмалар мен жаттығулар бағалаудың құралы болып есептеледі.

12. Оқу бағдарламасының мазмұнын меңгеру нәтижелерін тікелей мұғалім бағалайды, жүйелі түрде бақылау-бағалау әрекеттерін жүзеге асырады.

13. Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларды оқытудың нәтижелілігін бағалау ағымдық (сабақ бойынша), кезеңдік (тақырыптық) және қорытынды бақылау түрінде іске асырылады.

14. Ағымдық бақылау оқытудың мазмұны мен әдістерін дұрыс таңдау мақсатында жүргізіледі; педагог сабақта білім алушылардың қызметін бақылауды, практикалық және дербес жұмыстарды, ұжымдық қызмет түрлерін талдауды пайдаланады.

15. Кезеңдік (тақырыптық) бақылау әр типологиялық топтағы білім алушылардың оқу материалын меңгерудегі түрлі мүмкіндіктері ескере отырып, тақырыптың, тараудың аяғында жүргізіледі.

16. Әр білім алушының оқу жетістіктері мен даму динамикасын талдау мақсатында тоқсанның, жылдың аяғында қорытынды бақылау жүргізіліп, жетістіктері оқу картасына еңгізіледі.

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

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

- 1) 0 - сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылына 96 сағатты;
- 2) 1 - сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылына 99 сағатты;
- 3) 2 - сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты;
- 4) 3 - сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты;
- 5) 4 - сынып – аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды.

18. Бағдарлама мазмұны келесідей бөлімдерді қамтиды:

- 1) «гимнастика» бөлімі;
- 2) «жеңіл атлетика» бөлімі;
- 3) «қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар» бөлімі;
- 4) «шаңғыға дайындық» бөлімі.

19. «Гимнастика» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) жалпыдамытушы жаттығулар;
- 2) тыныс алуды дамыту;
- 3) бұлшықет тонусын нығайту;
- 4) кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту.

20. «Жеңіл атлетика» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) жүру, жүгіру, секіру;
- 2) лақтыру.

21. «Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар» бөлімі келесідей бөлімшені қамтиды:

- 1) қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар.

22. «Шаңғыға дайындық» бөлімі келесідей бөлімшені қамтиды:

- 1) шаңғыға дайындық.

23. 0-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) жалпыдамытушы жаттығулар: сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру, бірінің-артынан бірі тік тұру; командалар «Оңға!», «Солға!», «Тік тұр!», «Жүр!», «Жүгір!», «Токта!»; қол және иық, бас және мойын кеуде, аяққа арналған жаттығулар;

2) тыныс алуды дамыту: қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының өзгеруі (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша); әртүрлі қимылдар мен тыныс алуын сәйкестендіру; жату, тұру, отыру (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша) қалпында диафрагмальды, қабырғалық және аралас тыныс алу жаттығулары;

3) бұлшықет тонусын нығайту: бұлшықеттің босанысуына, қол буындары мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту, аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайтуға жаттығулар, сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеуде қимылдарына арналған жаттығулар;

4) кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту: колоннада бір-бірден жүру, сапқа тұру, жүруді жүгірумен кезектестіру; көру арқылы бақылауынсыз

бағдарларға бұрылу; бағыт және гимнастикалық таяқтарда сызылған сызықтар бойынша жүру; көру арқылы бағдарынсыз белгіленген бағдарға орнынан ұзындыққа секіру; қолдың, дененің, аяқтың бастапқы қалпынсөздік нұсқаулыққа сәйкестендіру;

5) жеңіл атлетика(қимыл дағдыларын дамыту): қозғалыс қарқынын жылдамдату, баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру, көлбеу тақтамен жүру; тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығу: түзу таяқ бойынша (ені 30-35см.); мұғалімнің сигналы бойынша бұрылу; аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен залды жеңіл жүгіру; қойылған ойыншықтар арасында саптажүгіру; ені 20-25 см тақтай бойымен жүгіру; басына зат қойып орындық бойынша жүру; 20-30см. биіктіктен секіру; жолда екі аяқпен бірдей секіру; сызылған жол бойынша екі аяқпен секіру (ұзындығы 2 м., ені 20 см.); секіру: затпен және затсыз; екі аяғын бұгу арқылы алдыға жылу; тікелей екпеден биіктікке секіру, гимнастикалық таяқтан секіру, ұзын және қысқа секіргіштен секіру; лақтыру: диаметрі 10см допты жерге лақтыру, оны екі қолмен ұстауға тырысады; басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру; диаметрі 20 см. допты жерден 1,5 – 2 метр биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру; заттарды (орындықтар, бөренелер, тақтайлар) пайдалана отырып және заттарсыз төрт төрт аяқтап өрмелеу; гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екіншісіне өту;

б) қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар: мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау.

24. 1-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) жалпыдамытушы жаттығулар: құру және қайта құру ережесі: сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру, бірінің артынан бірі тік тұру; бір қатарға сапқа тұрғызу, белгілеу бойынша түзелу; бір-бірінің қолдарын ұстап бір қатардан шеңберге қайта сапқа тұру; қатарда, колоннада созылған қолдарға созылу; бағыт бойынша бұрылу; командалар «Оңға!», «Солға!», «Тік тұр!», «Жүр!», «Жүгір!», «Тоқта!»; гимнастикалық таяқпен, жалаушалармен, шағын шеңбермен жаттығу кешендері;

2) тыныс алуды дамыту: негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қимылдарды ұштастыру; отыру, тұру, жату әр түрлі бастапқы қалыптамұрын және ауыз арқылы тыныс алу; дем шығару кезінде дыбыстарды айтумен жүру кезіндегі тыныс алу жаттығулары;

3) бұлшықет тонусын нығайту: бұлшықеттің босанысуына, қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту, аяқбуындарының бұлшықеттерін нығайтуға жаттығулар, сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеуде қимылдарына арналған жаттығулар; гимнастикалық жаттығуларды заттармен (гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбер), үлкен және кіші доптармен орындау; ені 15-20 см сызылған дәліздер бойынша баяу қарқынмен төрт аяқтап еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға

өрмелеу, кедергінің астынан еңбектеп өту, кедергінің үстінен асып өту; тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар: тақтада, орындықтарда жүру, бір аяқта тұру, шеңберді баяу қарқынмен атап өту; тепе-теңдікті сақтауға жаттығулар орындау: мұғалім сигналымен тік орындық бойынша (ені 30-35 см.) бұрылу;

4) кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту: белгіленген жерде сапқа тұруға арналған жаттығуды орындау, бағдар бойынша шеңберге сапқа тұру, қозғалыс шеңберін азайту және ұлғайту, бағдар бойынша жүру, сызылған бағдардан екі аяқпен ұзындыққа секіру;

5) жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту): қозғалыс қарқынын жылдамдату, баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру, көлбеу тақтамен жүру; зал ішінде аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; жалғыз және топпен 15-20 м топпен жүгіру; қойылған ойыншықтар арасында сапта жүгіру; 20-30 см. биіктіктен секіру; жолда екі аяқпен бірдей секіру; сызылған жол бойынша екі аяқпен секіру (ұзындығы 2 м., ені 20 см.); секіру: затпен және затсыз; екі аяғын бұғу арқылы алдыға, артқа, оңға, солға жылжу; 10 м дейінгі кесіндіде аяқтан аяққа секіру, ілініп тұрған затқа секіру арқылы қолын жеткізу немесе қағып алу; бір орыннан ұзындыққа секіру, гимнастикалық таяқтан секіру, ұзын және қысқа секіргіштен секіру; заттарды (орындықтар, бөренелер, тақтайлар) пайдалана отырып және заттарсыз төрт төрт аяқтап өрмелеу; гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екіншісіне өту; басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру; диаметрі 20 см. допты жерден 1,5 – 2 метр биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру; ойын барысында кіші және үлкен допты өз еркімен лақтыру; волейбол добын лақтыру және қағып алу; сырыққа сақинаны лақтыру; кіші допты қабырға оң және сол қолымен лақтыру;

б) қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар: мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау;

25. 2-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) жалпы дамытушы жаттығулар: мұғалім командасы бойынша саптан қайта сапқа тұру және аяқтарын түзу сызық бойымен түзелеу; команданы орындау: «Теңес!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Сол жерде адым марш!», «Адым марш!», «Сынып, тоқта!»; қайта құрылу: мұғалімнің артынан колоннадан бір-бірден шеңбер құрып қозғалу; қолдарын ұстап ортаға жұп болып бір-бірден қоланна құру; бір орында тұрып орындалатын бастың, кеуденің, қолдың, аяқтың қимылы; қолдың бір және бірнеше қимылдармен кеуде, аяқтың қимылдарын ұштастыруға арналған жаттығулар;

2) тыныс алуды дамыту: кешенді тыныс алу жаттығуларын орындау тыныс алуды түрлі қимылдармен сәйкестендіру; жаттығуларды орындау кезінде тыныс алу тереңдігі мен қарқынының өзгеруі;

3) бұлшықет тонусын нығайту: бұлшықеттің босанысуына, қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту, аяқтың бұйындар бұлшықеттерін

нығайтуға жаттығулар, сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеуде қимылдарына арналған жаттығулар; гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбермен жаттығулар кешендерін орындау; өрмелеуге арналған жаттығуларды орындау: бұрышы 20 градус бүгілген гимнастикалық таяқшада біртекті және әртүрлі текті амалдар орындау; тапсырманы орындаумен бірге жылдамдықпен шеңбер және еденде төртаяқтап қозғалу; өз еркімен бір таяқтан екінші таяққа өрмелеу; әртүрлі снарядтарға қол немесе аяқ арқылы фигура жасауға арналған жаттығуларды орындау; гимнастикалық таяқшада аяғын бүгу және жазу; тұру қалпында рейкаларды ауыстыра отырып гимнастикалық таяқшаға сүйену; тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығуларды орындау; аяқтың ұшымен әртүрлі қол қозғалысымен, заттармен гимнастикалық таяқ үстінде жүру, көлбеу орындықта бүйірімен қадам жасап жүру; еденде сызылған түзу сызықпен жүру; алға қарай еңкейюімен алға қарай домалау, жауырынмен тік тұру;

4) кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту: орынын ауыстыру арқылы берілген бағдар бойынша (сызық, төртбұрыш) сапқа тұру; бағдар бойынша орын ауыстыру арқылы қолоннада қозғалу; бұрылу барысында көздің бақылауынсыз бұрылуды орындау;

5) жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту): қолдың түрлі қалпымен жамбастың жоғары көтерілуімен, жартылай отырып жүру; белгілеу бойынша заттардан (2-3 заттан) атап өтіп жүру; жамбасты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен (баяу), қарапайым кедергіне жеңе отырып бір орында жүгіру, 30 м дейін жүгіру, 2 минутқа дейін баяу жүгіру; қадамнан ұзындыққа және биіктікке дұрыс және дәл секіру (кішкене жүгірумен разбега, 3-4 м., түзу жүгірумен биіктікке); жан-жағына, алға қарай жылжу арқылы бір орында бір аяқта секіру; баяу 30-40 см биіктіктен тереңдікке секіру; лақтыруға арналған жаттығулар: кіші допты бір орыннан және 2-6 м қашықтықта көлденең және тік лақтыру; үлкен доптың екі қолмен басынан және қабырғаның төменгі жағынан үлкен допты лақтыру; отыру қалпында екі қолымен басынан ұрмалы допты (1 кг.); теннис добын бір орында бір қолымен қабырғаға және арақашықтыққа; ойын барысында үлкен және кіші допты өз еркімен лақтыру; волейбол добын лақтыру және қағып алу; сырыққа сақинаны лақтыру; оң және сол қолымен кіші допты қабырғаға лақтыру;

6) қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар: мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау;

7) шаңғыға дайындық (коньки): шаңғымен айналысуға дайындық ережелері; шаңғының киімі мен аяқ киімі, аяқ киімге шаңғыны бекіту, шаңғыны шешу; таяқсыз және таяқпен бастапқы қадамды, жылжымалы қадамды орындау; шаңғы өкшесінің айналасына "өту" орнында бұрылу; 0,3-0,6 км дейін шаңғымен жүру (сабақ барысында); коньки аяқ киімін өз бетінше кию және шешу; бір, екі конькиде тұру; конькимен дайындық жаттығулар; қосымша қадамдармен оңға, солға жүру.

26. 3-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық

мазмұны:

1) жалпыдамытушы жаттығулар: мұғалімнің нұсқауы бойынша колоннаға, қатарға сапқа тұрғызу; санау арқылы бұрылу (оңға, солға) қосымша қадамдармен ажырату және үйлестіру; бұрылу қимылымен залдың ортасына бір саптан екі сапқа тұрып сапты қайта құру; команда орындау: «Кең адымда!», «Тез адымда!»; бір орында және қимылды орындау кезіндегі бас, кеуде, қол, аяқтың негізгі қалпықолдың біртекті және әртүрлі текті қимылдарымен кеуде, аяқ қимылының сәйкестігіне жаттығу; команданы орындау: кезектілікпен «Бұрыл!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Оңға!», «Солға!»;

2) тыныс алуды дамыту:кеуде қуысының қозғалысымен күшейтілген тыныс алуды орындау;жүруде, жүгіруде, секіруде ырғақты тыныс алу; қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының еркін өзгеруі;әр түрлі қарқынмен қарапайым жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алу;

3) бұлшықет тонусын нығайту: бұлшықеттің босанысуына, қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту, аяқбуындарының бұлшықеттерін нығайтуға жаттығулар, кеуде бұлшықеттерін нығайтуға жаттығулар; гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен жаттығулар кешендерін орындау; арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке); кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығу; өрмелеуге арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық таяқшада жоғары және төмен біртекті және әртүрлі текті амалдар орындау; жан-жаққа қосымша қадам жасау; гимнастикалық таяқшада табанға және қол білезіктерінесүйене отырып(бұрышы 20-30 г)иілу;гимнастикалық сақина ортасынан өту; әртүрлі снарядтарғақол немесаяқ арқылы фигура жасауға арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық таяқшада қолын бұғу; гимнастикалық өрге, таяқшаға, ағашқа сүйену;тепелендікті сақтауға арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық орындықта заттан аттап өту, затты еденнен алып жүру;қолдың әртүрлі қалпында бір аяқта тұру; тірек секіруге дайындық бойынша жаттығулар: гимнастикалық орындықтар арқылы қолға тіреумен бүйірмен секіру, отырып тұру қалпынан тереңдікке секіру;

4) кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту: бағыттау бойынша шеңберден төртбұрышқа қайта құрылу, көздің бақылауынсыз оңға, солға бұрылу; көзді жұмып және көздің бақылауымен бағдар (отыру, жату) бойынша нақтыбиіктікте кеудені бұғу мен жазуға арналған жаттығу; белгіленген орынға тереңдікке секіру, көздерін жауып гимнастикалық орындық бойынша төрт аяқтап еңбектеу; берілген биіктікке жету үшін еденде допты бар күшімен соғу: тізеге, белге, иыққа дейін;

5) жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту): қолға арналған жаттығуларды орындаумен әртүрлі темпімен жүру; көру арқылы бақылау және бақылаусыз жүру; 3 мин дейін баяу жүгіру (мықты балалар); 100м жүгіруді жүрумен алмастыру, 40м дейін жылдам жүгіру; секіру: аяқтан аяққа алға қарай 15 м-ге дейін алға жылжу, аяқты бүгіп, қадамдау тәсіліменжүгіру;лақтыру: бір

орнында кіші допты оң және сол қолмен қашықтыққа көлденең және тігінен (4-8 м қашықтықта секіру қашықтығын ескере отырып, баскетбол қалқаны); біртіндеп күрделендіру арқылы заттың үстінен және астынан өрмелеу және өрмелеп түсу жаттығулар;

6) қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар: футбол, волейбол, баскетбол –спорттық ойындар туралы түсініктерінің болуы; жоғары сыныптың спорттық ойындарын бақылау;

7) шаңғыға дайындық (коньки): шаңғымен және шаңғыны киіп бір қатарға тұру; команда орындау: «Қатарға тұр!», «Тік тұр!», «Бұрыл!», «Еркін тұр!»; оқу шаңғысымен жылжымалы қадаммен жүру; баспалдақпен беткейге көтеру, төбеден негізгі тіректе түсу; шаңғымен жүру (800 м дейін сабақта); оң және сол конькидің соқасымен еденді тежеу; доға бойынша екі аяқтың қозғалысымен және қосымша қадамдармен оңға, солға бұрылу; тек оң жаққа киілген конькимен боға бойынша қозғалу; 3 мин. дейін еркін сырғанау.

27. 4-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) жалпы дамытушы жаттығулар: бір орында айналу; «бір-екі» деп санау; бір саптан екі сапқа керісінше қайта сапқа тұру; колоннадан солға бұрыла отырып, қозғалыста үш колоннаға бір-бірден қайта сапқа тұрғызу; қол мен аяқтың ассиметриялық қозғалысына жаттығу; сол жерде және қозғалыста орындалатын қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі қалпын қабылдау; қарапайым кешенді жалпы дамытушы және түзетуші жаттығуларды өз бетінше орындау;

2) тыныс алуды дамыту: әртүрлі бастапқы қалыпта тыныс алу жаттығуларын орындау: отыру, тұру, жату, аяқ, қолдың әр түрлі қалпымен, тыныс алудан кейін дем шығаруды меңгеру; заттарсыз жаттығу жасау кезінде дұрыс тыныс алуды (кеуде, диафрагмалды, аралас) орындау; мұғалімнің тапсырмасы бойынша еліктеу арқылы қолдың қозғалысымен терең тыныс алуды орындау;

3) бұлшықет тонусын нығайту: бұлшықеттің босанысуына, қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту, аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайтуға жаттығулар, денені тік ұстауын қалыптастыруға, кеуде бұлшықеттерін нығайтуға жаттығулар; артқа домалау, домалау комбинацияларын, мұғалімнің көмегімен «мостик» жасау; гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, белгіленген көлбеу гимнастикалық орындыққа өту және ол бойынша еркін тәсілмен түсу; еркін тәсілмен арқан бойымен өрмелеу; бөренеден, жылқыдан, ешкі үстінен өту; төмен қарай басын түсіріп гимнастикалық қабырға рейкасында уақытқа, арқанда тербелу жаттығулары; еденге аяғын екі жаққа қойып, арқанға ілініп тартылу; көлбеу тақтамен жүру (бұрышы 20°); еденде және гимнастикалық орындықта кездескен кезде екеуді бұрылыспен алшақтау; «қарлығаш» тепе-теңдікке жаттығу; биіктігі 60 см гимнастикалық ағаштан жүру; гимнастикалық ешкі арқылы тіректік секіру; тізеге тіреліп секіру, солға қолын тіреумен оңға бұрылып секіру; отырып тізеге

сүйеніп, секіру; гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен кешенді жаттығулар;

4) кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту: мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша сапқа және колонаға құрылу және қайта құрылу; әртүрлі бағдарлармен жүру; қарама-қарсы қойылған гимнастикалық таяқтар бойымен жүру; көздің бақылауымен және бақылаусыз нақты бағыт бойынша биіктікке секіру;

5) жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту): қарама-қарсы қойылған гимнастикалық таяқтар бойымен бағдар бойынша жүру, жартылай отырып жылдам жүру; алуантүрлі жүрудің түрлерін ұштастыру; бір орында 10 сек. дейін жылдам жүгіру; жүгіру (3x10м.); 30м кесіндісінде шағын кедергілерді жеңумен жүгіру; алуантүрлі секірудің түрлерін орындау: аяқтан аяққа 20 м-ге дейін, биіктікке аттау тәсілімен секіру (қону жұмсақтығына назар аударыңыз); екпеден ұзындыққа секіру (итеру аймағы 60-70 см), нәтижеге (секіру техникасына назар аударыңыз); лақтыру: допты дәлдеп лақтыру (қабырғада, баскетбол қалқаны, нысана) және қашықтыққа, дәліз ені-10-15 м;

6) қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар: футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындар туралы түсініктерінің болуы; Специал Олимпикс халықаралық ойындарының бағдарламасына енгізілген спорт ойындары туралы мағлұматтар болуы: шайбалы хоккей, допты хоккей, бадминтон, гольф, теннис;

7) шаңғыға дайындық (коньки): қатарда өкімді орындау: «Шаңғыны қой!», «Шаңғыны ал!»; алмастыру арқылы екі қадамды жүру; «шырша», «баспалдақ» көтерілу; орта тіректе төмен түсу; шаңғымен жүру (сабақта 1,5 км дейін); дененің салмағын тірек аяққа ауыстыра отырып, аяқты кезекпен артқа бұрумен конькиде сырғу; тұру қалпында екі аяқта сырғу; коньки қырларымен сырғанау; аяқты қосып және алшақтап конькимен сырғанау; соқамен тежеу;

4- тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

28. Оқу бағдарламасында әрбір бөлімнің оқу материалының мазмұны мен бірізділігін анықтау үшін негіз болатын, сондай-ақ білім алушылардың жетістіктерін бағалау критерийлері болып табылатын, оқыту мақсаттары жүйесі түрінде ұсынылған күтілетін нәтижелер көрсетілген.

29. Оқу бағдарламасында оқыту мақсаттары кодтық белгімен белгіленді. Кодтық белгіде бірінші белгі – сыныбын, екінші және үшінші белгі – бөлімнің және бөлімшенің реттік санын, төртінші белгі оқу мақсатының реттік номерін көрсетеді. Мысалы, 1.1.3.4: «1» - сыныбы, «1.3» - бөлімшесі, «4» - оқыту мақсатының реттік саны.

30. Оқыту мақсаттарының жүйесі бойынша күтілетін нәтижелер:

1) «Гимнастика (тірек-қозғалыс аппаратын дамыту)» бөлімі:

1-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	0.1.1.1 мұғалімнің командасымен сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау; 0.1.1.2 командаларын «Оңға!», «Солға!», «Тік тұр!», «Жүр!», «Жүгір!», «Токта!» орындау; 0.1.1.3 мұғалімнің басқаруымен қол және иық, бас және мойын кеуде, аяққа арналған жаттығуларды орындау; 0.1.1.4 жаттығулар орындау кезінде мойын,	1.1.1.1 тік тұрудың негізгі қалпын қабылдау; 1.1.1.2 құру және қайта құру ережесі: сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау; бір-бірінің қолдарын ұстап бір қатардан шеңберге қайта сапқа тұру; қатарда, колоннада созылған қолдарға созылу; бағыт бойынша бұрылу; 1.1.1.3 командаларын орындау «Тік тұр!»,	2.1.1.1 мұғалім командасы бойынша сапқа тұру және аяқтарын түзу сызық бойымен тұру; 2.1.1.2 команданы орындау: «Тенес!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Сол жерде адым марш!», «Адым марш!», «Сынып, тоқта!»; 2.1.1.3 мұғалімнің артыннан колоннадан бір-бірден шеңбер құрып қозғалу; қолдарын ұстап ортаға жұп болып бір-бірден қоланна құру; 2.1.1.4 реттімен қатар санын	3.1.1.1 мұғалімнің нұсқауы бойынша колоннаға, қатарға сапқа тұру; 3.1.1.2 санау арқылы бұрылу (оңға, солға); қосымша қадамдармен ажырату және үйлестіру; бұрылу қимылымен залдың ортасына бір саптан екі сапқа тұрып сапты қайта құру; 3.1.1.2. команданы түсіну және орындау: «Кең адымда!», «Тез адымда!»; 3.1.1.3 орында тұрып орындалатын бастың кеуденің,	4.1.1.1 бір орында айналу командасын орындау; 4.1.1.2 «бір-екі» деп санай алу; 4.1.1.3 бір саптан екі сапқа керісінше қайта сапқа тұру; 4.1.1.4 олоннадан солға бұрыла отырып, қозғалыста үш колоннаға бір-бірден қайта сапқа тұру; 4.1.1.5. қолмен аяқтың ассиметриялық қозғалысына жаттығу; 4.1.1.6 сол жерде және қозғалыста

	ийық, қол, кеуде, аяқбұлшықеттерінің босаңсыуы мен қысым түскіненін сезіну	«Жүр!», «Жүгір!», «Токта!»; 1.1.1.4 гимнастикалық таяқпен, жалаушалармен, шағын шеңбермен жаттығу кешендерін орындау	айта алу; 2.1.1.5 қимылда және бір орында тұрып орындалатын бастың кеуденің, аяқтың негізгі қалпын қолдану; 2.1.1.6 бір орында тұрып орындалатын бастың, кеуденің, қолдың, аяқтың қимылы; қолдың бір және бірнеше қимылдармен кеуде, аяқтың қимылдарын ұштастыруға арналған жаттығуларды орындау	аяқтың негізгі қалпын қолдану; 3.1.1.4 бір орында және қимылды орындау кезіндегі бас, кеуде, қол, аяқтың негізгі қалпы қолдың біртекті және әртүрлі текті қимылдарының сәйкестігіне жаттығуды орындау; 3.1.1.5 команданы орындау: кезектілікпен «Бұрыл!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Оңға!», «Солға!»	орындалатын қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі қалпын қабылдау; 4.1.1.7 қарапайым кешенді жалпы дамытушы және түзетуші жаттығуларды өз бетінше орындау
1.2. Тыныс алуды дамыту	0.1.2.1 жату, тұру, отыру (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша) қалпында диафрагмал	1.1.2.1 негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қимылдард	2.1.2.1 кешенді тыныс алу жаттығулары орындау; 2.1.2.2 тыныс алуды	3.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен күшейтілген тыныс алуды орындау;	4.1.2.1 әртүрлі бастапқы қалыпта тыныс алу жаттығулары орындау: отыру,

	<p>ьды, қабырғалық және араластыныс алу жаттығулары орындау; 0.1.2.2 әртүрлі қимылдарға тыныс алын ұштастыра алу; 0.1.2.3 қозғалыс сипатына сәйкестігі мен қарқынының (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша) өзгерту</p>	<p>ы ұштастыра алу; 1.1.2.2 отыру, тұру, жату әр түрлі бастапқы қалыпта мұрын және ауыз арқылы тыныс алуды орындау; 1.1.2.3 дем шығару кезінде дыбыстарды айтумен жүру кезіндегі тыныс алу жаттығулары орындау;</p>	<p>түрлі қимылдармен сәйкестендіре білу; 2.1.2.3 жалпы дамытушы жаттығуларды орындау кезінде тыныс алу тереңдігі мен қарқынының өзгерту</p>	<p>3.1.2.2 жүруде, жүгіруде, секіруде ырғақты тыныс алуды жүзеге асыра алу; 3.1.2.3 қозғалыс сипатына сәйкестігі мен қарқынының еркін өзгеруіне бақылау жасау; 3.1.2.4 әр түрлі қарқынмен қарапайым жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алуға бақылау жасау</p>	<p>тұру, жату, аяқ, қолдың әр түрлі қалпымен, тыныс алудан кейін дем шығаруды меңгеру; 4.1.2.2 заттарсыз жаттығу жасау кезінде дұрыс тыныс алуды (кеуде, диафрагма, аралас) орындау; 4.1.2.3 мұғалімнің тапсырмасы бойынша еліктеу арқылы қолдың қозғалысы мен терең тыныс алуды орындау</p>
<p>1.3. Бұлшық ет тонусын нығайту</p>	<p>0.1.3.1 бұлшықеттің босанысуына жаттығуды орындау;</p>	<p>1.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша тапсырманы орындау;</p>	<p>2.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша жаттығуларды дұрыс</p>	<p>3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және</p>	<p>4.1.3.1 жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ</p>

	<p>0.1.3.2 қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;</p> <p>0.1.3.3 аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;</p> <p>0.1.3.4 кеуде бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;</p> <p>0.1.3.5 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған</p>	<p>1.1.3.2. бұлшықеттің босанысуына арналған жаттығуды орындау;</p> <p>1.1.3.3 қол білезіктері мен саусақтардың, кеуденің бұлшықеттерін нығайту, аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар орындау кезіндегі қысымды сезіну;</p> <p>1.1.3.4 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған әртүрлі қимылдарды орындау;</p> <p>1.1.3.5 жүру және отыру кезінде арқаны дұрыс ұстауды</p>	<p>және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту;</p> <p>2.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбермен жаттығулар орындау;</p> <p>2.1.3.3 өрмелеуге және өрмелеп түсуге арналған жаттығуларды дұрыс</p>	<p>қол білезіктерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту;</p> <p>3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалар мен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар орындау;</p> <p>3.1.3.3 арқада жату қалпында «мостик» жасау, домалау;</p> <p>3.1.3.4</p>	<p>және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту;</p> <p>4.1.3.2, мұғалімнің көмегімен «мостик», артқа домалау, домалау комбинацияларын жасау;</p> <p>4.1.3.3 гимнастик алық қабырға бойымен өрмелеу, белгіленген көлбеу гимнастик алық орындауға өтуді</p>
--	--	---	--	---	---

	<p>лған әртүрлі қимылдарды орындауға ынталану; 0.1.3.6 отырған арқаны дұрыс ұстауын тексеру; 0.1.3.7 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстауды сақтау</p>	<p>сақтай алу; 1.1.3.6 гимнастикалық жаттығуларды заттармен (гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбер, үлкен және кіші доптармен) орындау; 1.1.3.7 баяу ырғақта төрт аяқтап еңбектей алу; 1.1.3.8 тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығуларды орындау</p>	<p>және нақты орындау; 2.1.3.4 гимнастикалық таяқшада ілініп тұруға арналған жаттығуларды орындау; 2.1.3.5 тепе-теңдікке арналған жаттығуларды нақты орындау</p>	<p>гимнастикалық таяқшада табанға және қол білезіктерін есүйене отырып (бұрышы 20-30 г) иілу; гимнастикалық сақина ортасынан өту; 3.1.3.5 гимнастикалық өрге, таяқшаға, ағашқа сүйену арқылы гимнастикалық қабырғада басын тқмен қаратып ілініп тұруға арналған жаттығуды орындау; 3.1.3.6 тепе-теңдікке арналған жаттығуларды орындау</p>	<p>орындау; 4.1.3.4 еркін тәсілмен арқан бойымен өрмелеу; бөренеден, жылқыдан, ешкі үстінен өтуді орындау; 4.1.3.5 төмен қарай басын түсіріп гимнастик алық қабырға рейкасында уақытқа, арқанда тербелу жаттығуларды орындау; 4.1.3.6 көлбеу тақтамен жүру (бұрышы 20°); 4.1.3.7 «қарлығаш» тепе-теңдікке арналған жаттығуды орындау; 4.1.3.8 биіктігі</p>
--	---	--	--	--	--

					60см гимнастик алық агаштан жүру; 4.1.3.9 гимнастик алық ешкі арқылы тіректік секіруді орындау
1.4. Кеңістік - уақытты қ бағдарла нуын дамыту	0.1.4.1 колоннада бір-бірден жүру, сапқа тұру, жүруді жүгірумен кезектесті ре алу; 0.1.4.2 көру арқылы бақылауынс ыз бағдарларға бұрылуды орындау; 0.1.4.3 бағыт және гимнастика лық таяқтарда сызылған сызықтар бойынша жүру; 0.1.4.4 көру арқылы бағдарынсы з	1.1.4.1 кеңістік- уақыттық бағдарлану ын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылдың нақтылығы на бақылау жасау: белгіленге н жерде сапқа тұруға арналған жаттығуды орындау, бағдар бойынша шеңберге сапқа тұру, қозғалыс шеңберін азайту және ұлғайту, бағдар	2.1.4.1 мұғалімнің басқаруыме н кеңістік- уақыттық бағдарлану ын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылды нақты және дұрыс орындау; 2.1.4.2 орынын ауыстыру арқылы берілген бағдар бойынша сапқа тұру; 2.1.4.3 бағдар бойынша орын ауыстыру арқылы қолоннада	3.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік- уақыттық бағдарлану ын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.2 бағдалаубой ынша шеңберден төртбұрыш қа қайта құрыла алу; 3.1.4.3бақы лауынсыз оңға, солға бұрылуды орындау; 3.1.4.4 көзді жұмып және көздің бақылауыме н бағдар (отыру,	4.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік- уақыттық бағдарлану ын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 4.1.4.2 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша сапқа және колонаға құрылу және қайта құрылуды орындау; 4.1.4. Зертүрлі бағдарлар мен жүру; 4.1.4.4 еденде сызылған

	<p>белгіленген бағдарға орнынан ұзындыққа секіруді орындау; 0.1.4.5 сөздік нұсқаулыққа сәйкес қолдың, дененің, аяқтың бастапқы қалпынбайланыстыра білу</p>	<p>бойынша жүру, сызылған бағдардан екі аяқпен ұзындыққа секіру</p>	<p>қозғалу; 2.1.4.4 бұрылу барысында көздің бақылауынсыз бұрылуды орындау</p>	<p>жату) бойынша нақты биіктікте кеудені бұгу мен жазуға арналған жаттығуды орындау</p>	<p>бағдар бойынша жүгіруді орындау; 4.1.4.5 қарама-қарсы қойылған гимнастик алық таяқтар бойымен жүру; 4.1.4.6 көздің бақылауы мен және бақылаусыз нақты бағыт бойынша биіктікке секіруді орындау</p>
--	--	---	---	---	---

2) «Жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту)» бөлімі:
2-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
2.1 Жүру, жүгіру, секіру	0.2.1.1 жүру, жүгіру, секіру және лақтыру; 0.2.1.2 баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру,	1.2.1.1 қозғалыс қарқынын жылдамдату, баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің	2.2.1.1 жүру және жүгіру кезінде дұрыстыныс алу; 2.2.1.2 қолдың түрлі қалпымен жамбастың жоғары көтерілуімен, жартылай	3.2.1.1 қолға арналған жаттығуларды орындаумен әртүрлі темпімен жүру; 3.2.1.2 көру арқылы бақылау және	4.2.1.1 қарама-қарсы қойылған гимнастик алық таяқтар бойымен бағдар бойынша жүру, жартылай отырып

	<p>мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру, көлбеу тақтамен жүру; 0.2.1.3 тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығуды орындауға ынталану: түзу таяқ бойынша (ені 30-35см.); мұғалімнің сигналы бойынша бұрылу; аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен залды жеңіл жүгіру; қойылған ойыншықтар арасында сапта жүгіру; ені 20-25 см тақтай бойымен жүгіру; басына зат</p>	<p>артына бұдыр жол бойымен жүру; 1.2.1.2 жалғыз және топпен 15-20м жүгіруді орындау; 1.2.1.3 зал ішінде аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; 1.2.1.4 қойылған ойыншықтар арасында сапта жүгіру; 1.2.1.5 биіктіктен секіру; жолда екі аяқпен бірдей секіру; 1.2.1.6 алуантүрлі секірудің түрлерін орындау; 1.2.1.7 спорттық құралдарды</p>	<p>отырыпжүру; 2.2.1.3 заттардан атап өту арқылы жүру; 2.2.1.4 жамбастың жоғары көтерілуімен бір орында жүгіру 30м дейін жылдамдыққа жүгіру, 2 минутқа дейін баяу жүгіру; 2.2.1.5 қадамнан ұзындыққа және биіктікке дұрыс және дәл секіру(кішкене жүгірумен, 3-4м., түзу жүгірумен биіктікке);; 2.2.1.6 жан-жағына, алға қарай жылжу арқылы бір орында бір аяқта секіру; баяу 30-40 см</p>	<p>бақылауынсыз жүру; 3.2.1.3 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстаудың маңыздылығын түсіне алу; 3.2.1.4 эстафеталық жүгіруде жоғары стартты орындау; 3.2.1.5 3 мин дейін баяу жүгіруді (мықты балалар) орындау; 3.2.1.6 100м жүгіруді жүрумен алмастыру, жүгіру (3x5м.); 40м дейін жылдам жүгіруді орындау; 3.2.1.7 секіруді орындау: аяқтан аяққа алға қарай 15 м-ге дейін алға жылжу,</p>	<p>жылдам жүру; алуантүрлі жүрудің түрлерін ұштастыра алу; 4.2.1.2 төмен стартты оындай алу; 4.2.1.3 бір орында 10 сек. дейін жылдам жүгіру; жүгіру (3x10м.); 30м кесіндісінде шағын кедергілерді жеңумен жүгіруді орындау; 4.2.1.4 алуантүрлі секірудің түрлерін орындау: аяқтан аяққа 20 м-ге дейін, биіктікке аттау тәсілімен секіру (қону жұмсақтығына назар аударыңы</p>
--	--	--	--	---	---

	қойып орындық бойымен жүру; 0.2.1.4 20-30см. биіктіктен секіру; жолда екі аяқпен бірдей секіру; сызылған жол (ұзындығы 2 м., ені 20 см.) бойынша екі аяқпен секіру	ң заттарын беру және алмастыру	биіктіктен тереңдікке секіруді орындау	аяқты бүгіп, қадамдау тәсілімен жүгіру	з); екпеден ұзындыққа секіру (итеру аймағы— 60-70 см), нәтижеге (секіру техникасына назар аударыңыз) орындау
2.2 Лақтыру	0.2.2.1 диаметрі 10см допты жерге лақтыру, оны екі қолмен ұстауға ынталану; 0.2.2.2 басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру; 0.2.2.3 диаметрі 20 см. допты	1.2.2.1 біліктілікті өңдей алу: допты әртүрлі амалдармен лақтыру; 1.2.2.2 заттарды (орындықта р, бөренелер, тақтайлар) пайдалана отырып және заттарсыз төрт аяқтап өрмелей алу; 1.2.2.3 кіші және үлкен	2.2.2.1 лақтыруға арналған жаттығуды дұрыс және нақты орындау; 2.2.2.2 ойын барысында үлкен және кіші бопты өз еркімен лақтыру; волейбол добын лақтыру және қағып алу; сырыққа сақинаны лақтыру; оң және сол	3.2.2.1 өз бетінше лақтыруға арналған жаттығуды орындау: бір орнында кіші допты оң және сол қолмен қашықтыққа көлденең және тігінен (4-8 м қашықтықта) секіру қашықтығын ескере отырып баскетбол қалқаны)	4.2.2.1 допты дәлдеп лақтыруды (қабырғада, баскетбол қалқаны, нысана) және қашықтыққа, дәліз ені-10-15 м орындау;

	жерден 1,5 – 2 метр биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру; 0.2.2.4 заттарды (орындықта р, бөренелер, тақтайлар) пайдалана отырып және заттарсыз төрт аяқтап өрмелеу; 0.2.2.5. гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екіншісіне өту	допты өз еркімен лақтыру	қолыменкіші допты қабырғаға лақтыру		
--	--	--------------------------	-------------------------------------	--	--

3) «Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар» бөлімі:
3-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	0.3.1.1 мұғалімнің басшылығым ен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 0.3.1.2	1.3.1.1 мұғалімнің басшылығым ен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 1.3.1.2	2.3.1.1 мұғалімнің басшылығым ен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау және	3.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындарды атау; 3.3.1.2 жоғары сыныпты	4.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол - спорттық ойындарды атау; 4.3.1.2 Специал Олимпикс халықарал

	ойын барысында құрдастарына құрмет көрсетеалу; 0.3.1.3 ойында жеңіліс тапқан кезде агрессивті және жағымсыз әрекеттер танытпау	ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету;	мақсатты бағдарланған әрекет жасау; 2.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету	ақпараттық спорттық ойындардың бақылауы; 3.3.1.3 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету	ойындарының бағдарламасына енгізілген спорт ойындары ойнау: шайбалы хоккей, допты хоккей, бадминтон, гольф, теннис; 4.3.1.3 жоғары сыныптың спорттық ойындарына бақылауға ниет білдіру
--	---	---	---	--	---

4) «Шаңғыға дайындық» бөлімі:
4-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
3.1 Шаңғыға дайындық	0.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 0.3.1.2 ойында	1.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 1.3.1.2 ойын	2.4.1.1 шаңғымен айналысуға дайындық ережелерін орындау; 2.4.1.2 шаңғының киімі мен аяқ киімі, аяқ киімге шаңғыны	3.4.1.1 шаңғымен және шаңғыны киіпбір қатарға сапқа тұру; 3.4.1.2 команданы орындау: «Қатарға тұр!», «Тік	4.4.1.1 қатарда команданы орындау: «Шаңғыны қой!», «Шаңғыны ал!»; 4.4.1.2 алмастыру арқылы екі қадамды

	жеңіліс тапқан кезде агрессивті және жағымсыз әрекеттер танытпау	барысында құрдастарына құрмет көрсету	бекіту, шаңғыны шешу; 2.4.1.3 шаңғыны көтеру ережесін білу; 2.4.1.4 таяқсыз және таяқпен бастапқы қадамды, жылжымалы қадамды орындау; 2.4.1.5 бір орында шаңғының ұшымен «атап өту» арқылы бұрылуды орындау; 2.4.1.6 0,3-0,6 км дейін шаңғымен жүру (сабақ барысында); 2.4.1.7 коньки аяқ киімін өз бетінше кию және шешу; 2.4.1.8 бір, екі конькиде тұру; 2.4.1.9 конькимен жаттығу орындау; аяқты тізеге	тұр!», «Бұрыл!», «Еркін тұр!» 3.4.1.3 оқу шаңғысымен жылжымалы қадаммен жүру; 3.4.1.4 баспалдақпен беткейге көтеру, төбеден негізгі тіректе түсе білу; 3.4.1.5 шаңғымен жүру (800 м дейін сабақта); 3.4.1.6 оң және сол конькидің соқасымен еденді тежеу; 3.4.1.7 доға бойынша екі аяқтың қозғалысымен және қосымша қадамдармен оңға, солға бұрылуды орындау; 3.4.1.8 тек оң жаққа	жүруді орындау; 4.4.1.3 «шырша», «баспалдақ» көтерілуді орындау; 4.4.1.4 орта тіректе төмен түсу; 4.4.1.5 шаңғымен жүру (сабақта 1,5 км дейін); 4.4.1.6 дененің салмағын тірек аяққа ауыстыра отырып, аяқты кезекпен артқа бұрумен конькиде сырғанау; 4.4.1.7 тұру қалпында екі аяқта сырғу; 4.4.1.8 коньки қырларымен сырғанау алу; 4.4.1.9 аяқты қосып және алшақтап конькимен сырғанау
--	--	---------------------------------------	--	--	--

			<p>бүгу, жартылай отыру, дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа ауыстыру, конькиде дұрыс құлауына еліктеу; 2.4.1.10 оңға, солға қосымша қадамдармен жүру; оң, сол аяғымен итеру және денес алмағын бір аяқтан екінші аяққа алмастыра отырып сырғанау</p>	<p>киілген конькимен доға бойынша қозғалуды орындау; 3.4.1.9 3 минутқа дейін конькиде еркін сырғанау</p>	<p>алу; 4.4.1.10 соқамен тежей алу; 4.4.1.11 еркін сырғанауда н ляззат алу</p>
--	--	--	---	--	--

31. Бағдарлама жеңіл ақыл ойы кемістігі бар білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4-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.

32. Бөлім мен тақырыптарды сағат сандарын бөлу мұғалімнің еркіне қалдырылады.

33. Білім алушылардың зияткерлік даму ерекшеліктері ескеріліп, оқыту бастауыш сыныптардағы белгіленген барлық оқу жылына арналған бірыңғай ортақ тақырыптар контекстінде жүзеге асырылады.

Бастауыш білім беру деңгейінің
0-4 сыныптары үшін «Бейімделген дене
шынықтыру» пәнінен жаңартылған
мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасына
қосымша

Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің
0-4 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы
үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспар

1) 0-сынып:
1-кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімдер	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан			
Өзім туралы	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпыдамыт ушы жаттығулар	0.1.1.1 мұғалімнің командасымен сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды түсіну
		1.2 Тыныс алуды дамыту	0.1.2.1 жату, тұру, отыру (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша) қалпында диафрагмальды, қабырғалық және аралас тыныс алу жаттығуларды орындау
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	0.1.3.1 бұлшықеттің босанысуына жаттығуды орындау; 0.1.3.2 қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	0.1.4.1 колоннада бір-бірден жүру, сапқа тұру, жүруді жүгірумен кезектестіре алу; 0.1.4.2 көру арқылы бақылауынсыз бағдарларға бұрылуды орындау
Менің мектебім	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту)	2.1. Жүру Жүгіру. Секіру	0.2.1.1 жүру, жүгіру, секіру және лақтыру; 0.2.1.2 баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру, көлбеу тақтамен жүру
		2.2. Лақтыру	0.2.2.1 диаметрі 10см допты жерге лақтыру, оны екі қолмен ұстауға ынталану;
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау және мақсатты бағдарланған әрекет жасау
2-тоқсан			

Менің отбасым және достарым	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпыдамыт ушы жаттығулар	0.1.1.1 мұғалімнің командасымен сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау
		1.2 Тыныс алуды дамыту	0.1.2.1 жату, тұру, отыру (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша) қалпында диафрагмальды, қабырғалық және аралас тыныс алу жаттығуларды орындау
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	0.1.3.1 бұлшықеттің босанысуына жаттығуды орындау; 0.1.3.2 қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	0.1.4.1 колоннада бір-бірден жүру, сапқа тұру, жүруді жүгірумен кезектестіре алу;
Бізді қоршған әлем	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту)	2.1 Жүру Жүгіру. Секіру	0.2.1.1 жүру, жүгіру, секіру және лақтыру; 0.2.1.2 баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру, көлбеу тақтамен жүру;
		2.2 Лақтыру	0.2.2.1 диаметрі 10см допты жерге лақтыру, оны екі қолмен ұстауға ынталану; 0.2.2.2 басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру;
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	0.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау және мақсатты бағдарланған әрекет жасау
3-тоқсан			
Саяхат	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпыдамыт ушы жаттығулар	0.1.1.1 мұғалімнің командасымен сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау; 0.1.1.2 командаларын «Оңға!», «Солға!», «Тік тұр!», «Жүр!», «Жүгір!», «Тоқта!» орындау;
		1.2 Тыныс алуды дамыту	0.1.2.1 жату, тұру, отыру (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша) қалпында диафрагмальды, қабырғалық және аралас тыныс алу жаттығуларды орындау; 0.1.2.2 әртүрлі қимылдарға тыныс алын ұштастыра алу
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	0.1.3.1 бұлшықеттің босанысуына жаттығуды орындау; 0.1.3.2 қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды

Салт-дәстүр және ауыз әдебиеті			орындау кезінде қысым түскенін сезіну; 0.1.3.3 аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	0.1.4.1 колоннада бір-бірден жүру, сапқа тұру, жүруді жүгірумен кезектестіре алу; 0.1.4.2 көру арқылы бақылауынсыз бағдарларға бұрылуды орындау
	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдыларының дамыту)	2.1 Жүру Жүгіру. Секіру	0.2.1.1 жүру, жүгіру, секіру және лақтыру; 0.2.1.2 баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру, көлбеу тақтамен жүру
		2.2 Лақтыру	0.2.2.1 диаметрі 10 см допты жерге лақтыру, оны екі қолмен ұстауға ынталану; 0.2.2.2 басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру
3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	0.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 0.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету	
4-тоқсан			
Тағам және сусын	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпыдамыт ушы жаттығулар	0.1.1.1 мұғалімнің командасымен сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау; 0.1.1.2 командаларын «Оңға!», «Солға!», «Тік тұр!», «Жүр!», «Жүгір!», «Токта!» орындау; 0.1.1.3 мұғалімнің басқаруымен қол және иық, бас және мойын кеуде, аяққа арналған жаттығуларды орындау; 0.1.1.4 жаттығулар орындау кезінде мойын, иық, қол, кеуде, аяқбұлшықеттерінің босаңсысуы мен қысым түскенін сезіну
		1.2 Тыныс аруды дамыту	0.1.2.1 жату, тұру, отыру (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша) қалпында диафрагмальды, қабырғалық және аралас тыныс алу жаттығуларды орындау; 0.1.2.2 әртүрлі қимылдарға тыныс алын ұштастыра алу; 0.1.2.3 қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының (еліктеу, санау, шапалақтау бойынша) өзгерту
		1.3 Бұлшықет тонуын нығайту	0.1.3.1 бұлшықеттің босаңсысуына жаттығуды орындау; 0.1.3.2 қол білезіктері мен саусақтардың бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды

Дені саудын – жаны сау			<p>орындау кезінде қысым түскенін сезіну; 0.1.3.3 аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну; 0.1.3.4 кеуде бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну; 0.1.3.5 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған әртүрлі қимылдарды орындауға ынталану; 0.1.3.6 отырған кезінде арқаны дұрыс ұстауын тексеру; 0.1.3.7 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстауды сақтай алу</p>
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	<p>0.1.4.1 колоннада бір-бірден жүру, сапқа тұру, жүруді жүгірумен кезектестіре алу; 0.1.4.2 көру арқылы бақылауынсыз бағдарларға бұрылуды орындау; 0.1.4.3 бағыт және гимнастикалық таяқтарда сызылған сызықтар бойынша жүру; 0.1.4.4 көру арқылы бағдарынсыз белгіленген бағдарға орнынан ұзындыққа секіруді орындау; 0.1.4.5 сөздік нұсқаулыққа сәйкес қолдың, дененің, аяқтың бастапқы қалпынбайланыстыра білу;</p>
	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру Жүгіру. Секіру	<p>0.2.1.1 жүру, жүгіру, секіру және лақтыру; 0.2.1.2 баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру, көлбеу тақтамен жүру; 0.2.1.3 тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығуды орындауға ынталану: түзу таяқ бойынша (ені 30-35см.); мұғалімнің сигналы бойынша бұрылу; аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен залды жеңіл жүгіру; қойылған ойыншықтар арасында сапта жүгіру; ені 20-25 см тақтай бойымен жүгіру; басына зат қойып орындық бойымен жүру; 20-30см. биіктіктен секіру; жолда екі аяқпен бірдей секіру; сызылған жол (ұзындығы 2 м., ені 20 см.) бойынша екі аяқпен секіру; 0.2.1.5 алуантүрлі секірудің түрлерін орындау біліктілігін жетілдіру: секіру: затпен және затсыз; екі аяғын бұгу арқылы алдыға жылжу; бір орыннан ұзындықтасекіру, гимнастикалық таяқтан секіру, ұзын және қысқа секіргіштен секіру</p>

		2.2 Лақтыру	0.2.2.1 диаметрі 10см допты жерге лақтыру, оны екі қолмен ұстауға ынталану; 0.2.2.2 басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру; 0.2.2.3 диаметрі 20 см. допты жерден 1,5 – 2 метр биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру; 0.2.2.4 заттарды (орындықтар, бөренелер, тақтайлар) пайдалана отырып және заттарсыз төрт аяқтап өрмелеу; 0.2.2.5. гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екіншісіне өту
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	0.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 0.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсетеалу; 0.3.1.3 ойында жеңіліс тапқан кезде агрессивті және жағымсыз әрекеттер танытпау

2) 1-сынып:

2-кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімдер	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан			
Өзім туралы	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	1.1.1.1 тік тұрудың негізгі қалпын қабылдау; 1.1.1.2 құру және қайта құру ережесі: сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау; бір-бірінің қолдарын ұстап бір қатардан шеңберге қайта сапқа тұру; қатарда, колоннада созылған қолдарға созылу; бағыт бойынша бұрылу
		1.2 Тыныс алуды дамыту	1.1.2.1 негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қимылдарды ұштастыра алу
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	1.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша тапсырманы орындау; 1.1.3.2. бұлшықеттің босанысуына арналған жаттығуды дұрыс орындау; 1.1.3.3 қол білезіктері мен саусақтардың, кеуденің бұлшықеттерін нығайту, аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар орындау кезіндегі қысымды сезіну; 1.1.3.4 аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;

			<p>1.1.3.5 кеуде бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;</p> <p>1.1.3.6 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған әртүрлі қимылдарды орындау;</p> <p>1.1.3.7 отырған кезінде арқаны дұрыс ұстауын тексеру;</p> <p>1.1.3.8 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстауды сақтай алу</p>
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	1.1.4.1 кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылдың нақтылығына бақылау жасау: белгіленген жерде сапқа тұруға арналған жаттығуды орындау, бағдар бойынша шеңберге сапқа тұру, қозғалыс шеңберін азайту және ұлғайту, бағдар бойынша жүру, сызылған бағдардан екі аяқпен ұзындыққа секіру
Менің мектебім	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	<p>1.2.1.1 қозғалыс қарқынын жылдамдату, баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру;</p> <p>1.2.1.2 жалғыз және топпен 15-20м жүгіруді орындау;</p> <p>1.2.1.3 зал ішінде аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру;</p> <p>1.2.1.4 қойылған ойыншықтар арасында сапта жүгіру;</p>
		2.2 Лақтыру	<p>1.2.2.1 спорттық құралдар заттарын беру және алмасу;</p> <p>1.2.2.2 басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру;</p> <p>1.2.2.3 диаметрі 20 см. допты жерден 1,5 – 2 метр биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру</p>
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	<p>1.3.1.1. мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау;</p> <p>1.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсете алу</p>
2-тоқсан			
Менің отбасым және достарым	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	<p>1.1.1.1 тік тұрудың негізгі қалпын қабылдау;</p> <p>1.1.1.2 құру және қайта құру ережесі: сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау; бір-бірінің қолдарын ұстап бір қатардан шеңберге қайта сапқа тұру; қатарда, колоннада созылған қолдарға</p>

Бізді қоршған әлем			созылу; бағыт бойынша бұрылу;
		1.2 Тыныс алуды дамыту	1.1.2.1 негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қимылдарды ұштастыра алу; 1.1.2.2 отыру, тұру, жату әр түрлі бастапқы қалыптамұрын және ауыз арқылы тыныс алуды орындау
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	1.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша тапсырманы орындау; 1.1.3.2. бұлшықеттің босанысуына арналған жаттығуды орындау; 1.1.3.3 қол білезіктері мен саусақтардың, кеуденің бұлшықеттерін нығайту, аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар орындау кезіндегі қысымды сезіну; 1.1.3.4 аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну; 1.1.3.5 кеуде бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну; 1.1.3.6 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған әртүрлі қимылдарды орындау; 1.1.3.7 отырған кезінде арқаны дұрыс ұстауын тексеру
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	1.1.4.1 кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылдың нақтылығына бақылау жасау: белгіленген жерде сапқа тұруға арналған жаттығуды орындау, бағдар бойынша шеңберге сапқа тұру, қозғалыс шеңберін азайту және ұлғайту, бағдар бойынша жүру, сызылған бағдардан екі аяқпен ұзындыққа секіру
	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	1.2.1.1 қозғалыс қарқынын жылдамдату, баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру; 1.2.1.2 жалғыз және топпен 15-20м жүгіруді орындау; 1.2.1.3 зал ішінде аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; 1.2.1.4 қойылған ойыншықтар арасында сапта жүгіру
		2.2 Лақтыру	1.2.2.1 спорттық құралдар заттарын беру және алмасу; 1.2.2.2 басының үстінен допты лақтыру;

			қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру; 1.2.2.3 диаметрі 20 см. допты жерден 1,5 – 2 метр биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру; 1.2.2.4 заттарды (орындықтар, бөренелер, тақтайлар) пайдалана отырып және заттарсыз төрт төрт аяқтап өрмелеу; 1.2.2.5 гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екіншісіне өту
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	1.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 1.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсетеалу
3-тоқсан			
Саяхат	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпыдамыт ушы жаттығулар	1.1.1.1 тік тұрудың негізгі қалпын қабылдау; 1.1.1.2 құру және қайта құру ережесі: сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау; бір-бірінің қолдарын ұстап бір қатардан шеңберге қайта сапқа тұру; қатарда, колоннада созылған қолдарға созылу; бағыт бойынша бұрылу; 1.1.1.3 командаларын орындау «Тік тұр!», «Жүр!», «Жүгір!», «Токта!»
		1.2 Тыныс алуды дамыту	1.1.2.1 негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қимылдарды ұштастыра алу; 1.1.2.2 отыру, тұру, жату әр түрлі бастапқы қалыптамұрын және ауыз арқылы тыныс алуды орындау; 1.1.2.3 дем шығару кезінде дыбыстарды айтумен жүру кезіндегі тыныс алу жаттығуларды орындау;
Салт-дәстүр және ауыз әдебиеті		1.3 Бұлшықет тonusын нығайту	1.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша тапсырманы орындау; 1.1.3.2 бұлшықеттің босанысуына арналған жаттығуды орындау; 1.1.3.3 қол білезіктері мен саусақтардың, бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар орындау кезіндегі қысымды сезіну; 1.1.3.4 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған әртүрлі қимылдарды орындау; 1.1.3.5 жүру және отыру кезінде арқаны дұрыс ұстауды сақтай алу; 1.1.3.6 гимнастикалық жаттығуларды заттармен (гимнастикалық таяқтар,

		<p>жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбер , үлкен және кіші доптармен) орындау;</p> <p>1.1.3.7 баяу ырғақта төрт аяқтап еңбектей алу;</p> <p>1.1.3.8 тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығуларды орындау;</p> <p>1.1.3.4 аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;</p> <p>1.1.3.5 кеуде бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;</p> <p>1.1.3.6 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған әртүрлі қимылдарды орындау;</p> <p>1.1.3.7 отырған кезінде арқаны дұрыс ұстауын тексеру;</p> <p>1.1.3.8 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстауды сақтай алу;</p> <p>1.1.3.9 гимнастикалық жаттығуларды заттармен (гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбер) нақты және дұрыс орындау;</p> <p>1.1.3.10 ені 15-20 см сызылған дәліздер бойынша баяу қарқынмен төрт аяқтап еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, кедергінің астынан еңбектеп өту, кедергінің үстінен асып өту;</p>
	1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	1.1.4.1 кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылдың нақтылығына бақылау жасау: белгіленген жерде сапқа тұруға арналған жаттығуды орындау, бағдар бойынша шеңберге сапқа тұру, қозғалыс шеңберін азайту және ұлғайту, бағдар бойынша жүру, сызылған бағдардан екі аяқпен ұзындыққа секіру
2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	<p>1.2.1.1 қозғалыс қарқынын жылдамдату, баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру;</p> <p>1.2.1.2 жалғыз және топпен 15-20м жүгіруді орындау;</p> <p>1.2.1.3 зал ішінде аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру;</p> <p>1.2.1.4 қойылған ойыншықтар арасында сапта жүгіру;</p> <p>1.2.1.4 20-30см. биіктіктен секіру; жолда екі</p>

			аяқпен бірдей секіру; сызылған жол бойынша екі аяқпен секіру (ұзындығы 2 м., ені 20 см.);
	2.2 Лақтыру		1.2.2.1 спорттық құралдар заттарын беру және алмасу; 1.2.2.2 басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру; 1.2.2.3 диаметрі 20 см. допты жерден 1,5 – 2 метр биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру 1.2.2.4 заттарды (орындықтар, бөренелер, тақтайлар) пайдалана отырып және заттарсыз төрт төрт аяқтап өрмелеу; 1.2.2.5 гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екіншісіне өту;
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	1.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 1.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету
4-тоқсан			
Тағам және сусын	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	1.1.1.1 тік тұрудың негізгі қалпын қабылдау; 1.1.1.2 құру және қайта құру ережесі: сапқа тұру және бір-бірден қайта сапқа тұру, колоннаға қайта сапқа тұру бірінің-артынан бірі тік тұруды орындау; бір-бірінің қолдарын ұстап бір қатардан шеңберге қайта сапқа тұру; қатарда, колоннада созылған қолдарға созылу; бағыт бойынша бұрылу; 1.1.1.3 командаларын орындау «Тік тұр!», «Жүр!», «Жүгір!», «Тоқта!»; 1.1.1.4 гимнастикалық таяқпен, жалаушалармен, шағын шеңбермен жаттығу кешендерін орындау
		1.2 Тыныс алуды дамыту	1.1.2.1 негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қимылдарды ұштастыра алу; 1.1.2.2 отыру, тұру, жату әр түрлі бастапқы қалыптамұрын және ауыз арқылы тыныс алуды орындау; 1.1.2.3 дем шығару кезінде дыбыстарды айтумен жүру кезіндегі тыныс алу жаттығуларды орындау
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	1.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша тапсырманы орындау; 1.1.3.2. бұлшықеттің босанысуына арналған жаттығуды орындау; 1.1.3.3 қол білезіктері мен саусақтардың, бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар орындау кезіндегі қысымды

Дені саудың – жаны сау			<p>сезіну;</p> <p>1.1.3.4 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған әртүрлі қимылдарды орындау;</p> <p>1.1.3.5 жүру және отыру кезінде арқаны дұрыс ұстауды сақтай алу;</p> <p>1.1.3.6. гимнастикалық жаттығуларды заттармен (гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбер, үлкен және кіші доптармен) орындау;</p> <p>1.1.3.7 баяу ырғақта төрт аяқтап еңбектей алу;</p> <p>1.1.3.8 тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығуларды орындау</p> <p>1.1.3.4 аяқ буындарының бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;</p> <p>1.1.3.5 кеуде бұлшықеттерін нығайту арналған жаттығуды орындау кезінде қысым түскенін сезіну;</p> <p>1.1.3.6 сигнал арқылы тоқтатумен бас, қол, кеудеге арналған әртүрлі қимылдарды орындау;</p> <p>1.1.3.7 отырған кезінде арқаны дұрыс ұстауын тексеру;</p> <p>1.1.3.8 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстауды сақтай алу;</p> <p>1.1.3.9 гимнастикалық жаттығуларды заттармен (гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбер) нақты және дұрыс орындау;</p> <p>1.1.3.10 ені 15-20 см сызылған дәліздер бойынша баяу қарқынмен төрт аяқтап еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, кедергінің астынан еңбектеп өту, кедергінің үстінен асып өту;</p> <p>1.1.3.11 тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар: тақтада, орындықтарда жүру, бір аяқта тұру, шеңберді баяу қарқынмен атап өту;</p> <p>1.1.3.12 тепе-теңдікті сақтауға жаттығулар орындау: мұғалім сигналымен орындық бойынша (ені 30-35 см.) бұрылу;</p>
	1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	1.1.4.1 кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылдың нақтылығына бақылау жасау: белгіленген жерде сапқа тұруға арналған жаттығуды орындау, бағдар бойынша шеңберге сапқа тұру, қозғалыс	

			шеңберін азайту және ұлғайту, бағдар бойынша жүру, сызылған бағдардан екі аяқпен ұзындыққа секіру
2. Жеңіл атлетика (кимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру		1.2.1.1 қозғалыс қарқынын жылдамдату, баяулату арқылы жұппен және бір-бірден бірінен кейін бірі жүру, мұғалімнің артына бұдыр жол бойымен жүру; 1.2.1.2 жалғыз және топпен 15-20м жүгіруді орындау; 1.2.1.3 зал ішінде аяқтың ішкі және сыртқы жағында, өкшеде, аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; 1.2.1.4 қойылған ойыншықтар арасында сапта жүгіру; 1.2.1.4 20-30см. биіктіктен секіру; жолда екі аяқпен бірдей секіру; сызылған жол бойынша екі аяқпен секіру (ұзындығы 2 м., ені 20 см.); 1.2.1.5 жолда екі аяқпен бірдей секіру; сызылған жол бойынша екі аяқпен секіру (ұзындығы 2 м., ені 20 см.); секіру: затпен және затсыз; екі аяғын бұғу арқылы алдыға, артқа, оңға, солға жылжу; 10 м дейінгі кесіндіде аяқтан аяққа секіру, ілініп тұрған затқа секіру арқылы қолын жеткізу немесе қағып алу; бір орыннан ұзындыққасекіру, гимнастикалық таяқтан секіру, ұзын және қысқа секіргіштен секіру
	2.2 Лақтыру		1.2.2.1 спорттық құралдар заттарын беру және алмасу; 1.2.2.2 басының үстінен допты лақтыру; қапты, бүрлерді, тастарды оң және сол қолмен лақтыру; 1.2.2.3 диаметрі 20 см. допты жерден 1,5 – 2 метр биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру 1.2.2.4 заттарды (орындықтар, бөренелер, тақтайлар) пайдалана отырып және заттарсыз төрт төрт аяқтап өрмелеу; 1.2.2.5 гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екіншісіне өту; 1.2.2.6 ойын барысында кіші және үлкен допты өз еркімен лақтыру; волейбол добын лақтыру және қағып алу; сырыққа сақинаны лақтыру; кіші допты қабырғаға оң және сол қолымен лақтыру
3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар		1.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау; 1.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету

3) 2 - сынып:

3-кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімдер	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан			
Өзім туралы	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	2.1.1.1 мұғалім командасы бойынша сапқа тұру және аяқтарын түзу сызық бойымен тұру; 2.1.1.2 команданы орындау: «Теңес!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Сол жерде адым марш!», «Адым марш!», «Сынып, тоқта!»
		1.2 Тыныс алуды дамыту	2.1.2.1 кешенді тыныс алу жаттығуларын орындау; 2.1.2.2 тыныс алуды түрлі қимылдармен сәйкестендіре білу
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	2.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту; 2.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбермен жаттығулар кешендерін орындау
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	2.1.4.1 мұғалімнің басқаруымен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылды нақты және дұрыс орындау; 2.1.4.2 орынын ауыстыру арқылы берілген бағдар (сызық, төртбұрыш) бойынша сапқа тұру
Менің мектебім	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту)	2.1. Жүру. Жүгіру. Секіру	2.2.1.1 жүру және жүгірудің бастапқы түсініктерінің болуы, жүру және жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу; 2.2.1.2 қолдың түрлі қалпымен жамбастың жоғары көтерілуімен, жартылай отырып жүру; 2.2.1.3 белгі бойынша заттардан (2-3 зат) атап өту арқылы жүру
		2.2 Лақтыру	2.2.2.1 лақтыруға арналған жаттығуды дұрыс және нақты орындау: кіші допты бір орыннан және 2-6 м қашықтықта көлденең және тік лақтыру; үлкен доптың екі қолмен басынан және қабырғаның төменгі жағынан үлкен допты лақтыру; отыру қалпында екі қолымен басынан ұрмалы допты (1кг.); теннис добын бір орында бір қолымен қабырғаға және ара қашықтыққа

	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	2.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау және мақсатты бағдарланған әрекет жасау; 2.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету
2-тоқсан			
Менің отбасым және достарым	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	2.1.1.1 мұғалім командасы бойынша сапқа тұру және аяқтарын түзу сызық бойымен тұру; 2.1.1.2 команданы орындау: «Теңес!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Сол жерде адым марш!», «Адым марш!», «Сынып, тоқта!»; 2.1.1.3 мұғалімнің артыннан колоннадан бір-бірден шеңбер құрып қозғала алу, қолдарын ұстап ортаға жұп болыпбір-бірден қоланна құру; 2.1.1.4 ретімен қатар санын айта алу
		1.2 Тыныс алуды дамыту	2.1.2.1 кешенді тыныс алу жаттығуларын орындау; 2.1.2.2 тыныс алуды түрлі қимылдармен сәйкестендіре білу
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	2.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақжәне қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту; 2.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбермен жаттығулар кешендерін орындау; 2.1.3.3 көлбеу төсектен алдыға домалау, жауырынмен тік тұру
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	2.1.4.1 мұғалімнің басқаруымен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылды нақты және дұрыс орындау; 2.1.4.2 орынын ауыстыру арқылы берілген бағдар (сызық, төрбұрыш) бойынша сапқа тұру; 2.1.4.3 бағдар бойынша орын ауыстыру арқылы колоннада қозғалу
	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	2.2.1.1 жүру және жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу; 2.2.1.2 қолдың түрлі қалпымен жамбастың жоғары көтерілуімен, жартылай отырыпжүру; 2.2.1.3 белгі бойынша заттардан (2-3 зат) атап өту арқылы жүру; 2.2.1.4 жамбастың жоғары көтерілуімен бір

			орында жүгіру 30 м дейін жылдамдыққа жүгіру, 2 минутқа дейін баяу жүгіру
		2.2 Лақтыру	2.2.2.1 кіші допты бір орыннан және 2-6 м қашықтықта көлденең және тік лақтыру; үлкен доптың екі қолмен басынанжәнеқабырғаның төменгі жағынан үлкен допты лақтыру; отыру қалпында екі қолымен басынан ұрмалы допты (1кг.); теннис добын бір орында бір қолымен қабырғаға және ара қашықтыққа
		2.3 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	0.2.3.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау және мақсатты бағдарланған әрекет жасау; 0.2.3.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету
Бізді қоршған әлем	4. Шаңғыға дайындық	4.1 Шаңғыға дайындық	2.4.1.1 шаңғымен айналысуға дайындық ережелерін орындау; 2.4.1.2 шаңғының киімі мен аяқ киімі, аяқ киімге шаңғыны бекіту, шаңғыны шешу; 2.4.1.3 шаңғыны көтеру ережесін білу; 2.4.1.4 таяқсыз және таяқпен бастапқы қадамды, жылжымалы қадамды орындау; 2.4.1.5 бір орында шаңғының ұшымен «атап өту» арқылы бұрылуды орындау; 2.4.1.6 0,3-0,6 км дейін шаңғымен жүру (сабақ барысында); 2.4.1.7 коньки аяқ киімін өз бетінше кию және шешу
3-тоқсан			
Саяхат	1. Гимнастик а (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпыдамыт ушы жаттығулар	2.1.1.1 мұғалім командасы бойынша сапқа тұру және аяқтарын түзу сызық бойымен тұру; 2.1.1.2 команданы орындау: «Теңес!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Сол жерде адым марш!», «Адым марш!», «Сынып, тоқта!»; 2.1.1.3 мұғалімнің артыннан колоннадан бір-бірден шеңбер құрып қозғал алу; қолдарын ұстап ортаға жұп болып бір-бірден қоланна құру; 2.1.1.4 ретімен қатар санын айта алу; 2.1.1.5 қимылда және бір орында тұрып орындалатын бастың кеуденің, аяқтың негізгі қалпын қолдану
		1.2 Тыныс алуды дамыту	2.1.2.1 кешенді тыныс алу жаттығуларын орындау; 2.1.2.2 тыныс алуды түрлі қимылдармен сәйкестендіре білу; 2.1.2.3 жалпы дамытушы жаттығуларды орындау кезінде тыныс алу тереңдігі мен

Салт-дәстүр және ауыз әдебиеті			қарқынының өзгерту	
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	2.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақжәне қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарыныңжәне табан,кеуде бұлшықеттерін нығайту; 2.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбермен жаттығулар кешендерін орындау; 2.1.3.3 көлбеу төсектен алдыға домалау, жауырынмен тік тұру; 2.1.3.4 бұрышы 20 градус бүгілген гимнастикалық таяқшада біртекті және әртүрлі текті амалдар орындау; тапсырманы орындаумен ырге жылдамдықпен шеңбер және еденде төртаяқтап қозғалу; өз еркімен бір таяқтан екінші таяққа өрмелеуді орындау; 2.1.3.5 әртүрлі снарядтарғақол немесаяқ арқылы фигура жасауға арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық таяқшада аяғын бүгу және жазу; тұру қалпында рейкаларды ауыстыра отырып гимнастикалық таяқшаға сүйену	
		1.4 Кеңістік- уақыттық бағдарлануын дамыту	2.1.4.1 мұғалімнің басқаруымен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылды нақты және дұрыс орындау; 2.1.4.2 орынын ауыстыру арқылы берілген бағдар бойынша сапқа тұру; 2.1.4.3 бағдар бойынша орын ауыстыру арқылы қолоннада қозғалу; 2.1.4.4 бұрылу барысында көздің бақылауынсыз бұрылуды орындау	
		2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	2.2.1.1 жүру және жүгірудің бастапқы түсініктерінің болуы, жүру және жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу; 2.2.1.2 қолдың түрлі қалпымен жамбастың жоғары көтерілуімен, жартылай отырыпжүру; 2.2.1.3 белгі бойынша заттардан (2-3 зат) атап өту арқылы жүру; 2.2.1.4 жамбастың жоғары көтерілуімен бір орында жүгіру 30м дейін жылдамдыққа жүгіру, 2 минутқа дейін баяу жүгіру; 2.2.1.5 қадамнан ұзындыққа және биіктікке дұрыс және дәл секіру (кішкене жүгірумен, 3-4 м., түзу жүгірумен биіктікке)
			2.2 Лақтыру	2.2.2.1 кіші допты бір орыннан және 2-6 м қашықтықта көлденең және тік лақтыру;

			<p>үлкен доптың екі қолмен басынан және қабырғаның төменгі жағынан үлкен допты лақтыру; отыру қалпында екі қолымен басынан ұрмалы допты (1кг.); теннис добын бір орында бір қолымен қабырғаға және ара қашықтыққа;</p> <p>2.2.2.2 ойын барысында үлкен және кіші бопты өз еркімен лақтыру; волейбол добын лақтыру және қағып алу; сырыққа сақинаны лақтыру; оң және сол қолымен кіші допты қабырғаға лақтыру</p>
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	<p>2.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау және мақсатты бағдарланған әрекет жасау;</p> <p>2.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету</p>
	4. Шаңғыға дайындық	4.1 Шаңғыға дайындық	<p>2.4.1.1 шаңғымен айналысуға дайындық ережелерін орындау;</p> <p>2.4.1.2 шаңғының киімі мен аяқ киімі, аяқ киімге шаңғыны бекіту, шаңғыны шешу;</p> <p>2.4.1.3 шаңғыны көтеру ережесін білу;</p> <p>2.4.1.4 таяқсыз және таяқпен бастапқы қадамды, жылжымалы қадамды орындау;</p> <p>2.4.1.5 бір орында шаңғының ұшымен «атап өту» арқылы бұрылуды орындау;</p> <p>2.4.1.6 0,3-0,6 км дейін шаңғымен жүру (сабақ барысында);</p> <p>2.4.1.7 коньки аяқ киімін өз бетінше кию және шешу;</p> <p>2.4.1.8 бір, екі конькиде тұру;</p> <p>2.4.1.9 конькимен жаттығу орындау: аяқты тізеге бұғу, жартылай отыру, дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа ауыстыру, конькиде дұрыс құлауына еліктеу;</p> <p>2.4.1.10 оңға, солға қосымша қадамдармен жүру</p>
4-тоқсан			
Тағам және сусын	1. Гимнастик а (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпыдамыт ушы жаттығулар	<p>2.1.1.1 мұғалім командасы бойынша сапқа тұру және аяқтарын түзу сызық бойымен тұру;</p> <p>2.1.1.2 команданы орындау: «Теңес!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Сол жерде адым марш!», «Адым марш!», «Сынып, тоқта!»;</p> <p>2.1.1.3 мұғалімнің артынан колоннадан бір-бірден шеңбер құрыпқозғал алу; колдарын ұстап ортаға жұп болыпбір-бірден қоланна құру;</p> <p>2.1.1.4 реттімен қатар санын айта алу;</p> <p>2.1.1.5 қимылда және бір орында тұрып</p>

Дені саудың – жаны сау!		орындалатын бастың кеуденің, аяқтың негізгі қалпын қолдану; 2.1.1.6 бір орында тұрып орындалатын бастың, кеуденің, қолдың, аяқтың қимылы; қолдың бір және бірнеше қимылдармен кеуде, аяқтың қимылдарын ұштастыруға арналған жаттығулар
	1.2 Тыныс алуды дамыту	2.1.2.1 кешенді тыныс алу жаттығуларын орындау; 2.1.2.2. тыныс алуды түрлі қимылдармен сәйкестендіре білу; 2.1.2.3 жалпы дамытушы жаттығуларды орындау кезінде тыныс алу тереңдігі мен қарқынын өзгерту
	1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	2.1.3.1 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақжәне қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту; 2.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптар, кіші шеңбермен жаттығулар кешендерін орындау; 2.1.3.3 көлбеу төсектен алдыға домалау, жауырынмен тік тұру 2.1.3.4 бұрышы 20 градус бүгілген гимнастикалық таяқшада біртекті және әртүрлі текті амалдар орындау; тапсырманы орындаумен бірге жылдамдықпен шеңбер және еденде төртаяқтап қозғалу; өз еркімен бір таяқтан екінші таяққа өрмелеуді орындау; 2.1.3.5 әртүрлі снарядтарға қол немесаяқ арқылы фигура жасауға арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық таяқшада аяғын бүгу және жазу; тұру қалпында рейкаларды ауыстыра отырып гимнастикалық таяқшаға сүйену; 2.1.3.6 тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығуларды орындау: аяқтың ұшымен әртүрлі қол қозғалысымен, заттармен гимнастикалық таяқ үстінде жүру, көлбеу орындықта бүйірімен қадам жасап жүру; еденде сызылған түзу сызықпен жүру
	1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	2.1.4.1 мұғалімнің басқаруымен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау кезінде қимылды нақты және дұрыс орындау; 2.1.4.2 орынын ауыстыру арқылы берілген бағдар бойынша сапқа тұру;

			2.1.4.3 бағдар бойынша орын ауыстыру арқылы қолоннада қозғалу; 2.1.4.4 бұрылу барысында көздің бақылауынсыз бұрылуды орындау; 2.1.2.5 көз арқылы бақылауынсыз тағайындалған бағыт бойымен бір орында ұзындыққа секіруді орындау
2. Жеңілдетілген (қимыл дағдыларының дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру		2.2.1.1 жүру және жүгірудің бастапқы түсініктерінің болуы, жүру және жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу; 2.2.1.2 қолдың түрлі қалпымен жамбастың жоғары көтерілуімен, жартылай отырыпжүру; 2.2.1.3 белгі бойынша заттардан (2-3 зат) атап өту арқылы жүру; 2.2.1.4 жамбастың жоғары көтерілуімен бір орында жүгіру 30м дейін жылдамдыққа жүгіру, 2 минутқа дейін баяу жүгіру; 2.2.1.5 қадамнан ұзындыққа және биіктікке дұрыс және дәл секіру(кішкене жүгірумен, 3-4 м, түзу жүгірумен биіктікке); 2.2.1.6 жан-жағына, алға қарай жылжу арқылы бір орында бір аяқта секіру; баяу 30-40 см биіктіктен тереңдікке секіруді орындау; 2.2.1.7 жұмсақ жерге түсумен 30-40 см биіктіктен тереңдікке секіру
	2.2 Лақтыру		2.2.2.1 кіші допты бір орыннан және 2-6м қашықтықта көлденең және тік лақтыру; үлкен доптың екі қолмен басынан және қабырғаның төменгі жағынан үлкен допты лақтыру; отыру қалпында екі қолымен басынан ұрмалы допты (1 кг.); теннис добын бір орында бір қолымен қабырғаға және ара қашықтыққа; 2.2.2.2 ойын барысында үлкен және кіші допты өз еркімен лақтыру; волейбол добын лақтыру және қағып алу; сырыққа сақинаны лақтыру; оң және сол қолыменкіші допты қабырғаға лақтыру
3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар		2.3.1.1 мұғалімнің басшылығымен қозғалмалы және спорттық ойындарда ережелерді орындау және мақсатты бағдарланған әрекет жасау; 2.3.1.2 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету

4) 3-сынып:
4-кесте

Ортақ	Бөлімдер	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
-------	----------	------------	------------------

тақырыптар			
1-тоқсан			
Өзім туралы	1. Гимнастик а (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	3.1.1.1 мұғалімнің нұсқауы бойынша колоннаға тұру; 3.1.1.2 санау арқылы бұрылу (оңға, солға); қосымша қадамдармен ажырату және үйлестіру; бұрылу қимылымен залдың ортасына бір саптан екі сапқа тұрып сапты қайта құру; 3.1.1.2 команданы түсіну және орындау: «Кең адымда!», «Тез адымда!»
		1.2 Тыныс алуды дамыту	3.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен күшейтілген тыныс алуды орындау; 3.1.2.2 жүруде, жүгіруде, секіруде ырғақты тыныс алуды жүзеге асыра алу
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту; 3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке)
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	3.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.2 бағдалау бойынша шеңберден төртбұрышқа қайта құрыла алу; 3.1.4.3 бақылауынсыз оңға, солға бұрылуды орындау
Менің мектебім	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	3.2.1.1 қолға арналған жаттығуларды орындаумен әртүрлі темпімен жүру; 3.2.1.2 көру арқылы бақылау және бақылауынсыз жүру; 3.2.1.3 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстаудың маңыздылығын түсіне алу; 3.2.1.4 эстафеталық жүгіруде жоғары стартты орындау
		2.2 Лақтыру	3.2.2.1 өз бетінше лақтыруға арналған жаттығуды орындау: бір орнында кіші допты оң және сол қолмен қашықтыққа көлденең және тігінен (4-8 м қашықтықта секіру қашықтығын ескере отырып баскетбол қалқаны)
	3. Қозғалмал	3.1 Қозғалмалы,	3.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындарды атау;

	ы, спорттық, ұлттық ойындар	спорттық, ұлттық ойындар	3.3.1.2 жоғары сыныптың спорттық ойындарын бақылау; 3.3.1.3 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету
2-тоқсан			
Менің отбасым және достарым	1. Гимнастик а (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	3.1.1.1 мұғалімнің нұсқауы бойынша колоннаға тұру; 3.1.1.2 санау арқылы бұрылу (оңға, солға); қосымша қадамдармен ажырату және үйлестіру; бұрылу қимылымен залдың ортасына бір саптан екі сапқа тұрып сапты қайта құру; 3.1.1.3 команданы түсіну және орындау: «Кең адымда!», «Тез адымда!»; 3.1.1.4 орында тұрып орындалатын бастың кеуденің, аяқтың негізгі қалпын қолдану
		1.2 Тыныс алуды дамыту	3.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен күшейтілген тыныс алуды орындау; 3.1.2.2 жүруде, жүгіруде, секіруде ырғақты тыныс алуды жүзеге асыра алу
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босануына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту; 3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке); 3.1.3.4 гимнастикалық таяқшада табанға және қол білезіктеріне сүйене отырып (бұрышы 20-30 г) иілу; гимнастикалық сақина ортасынан өту
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	3.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.2 бағдалау бойынша шеңберден төртбұрышқа қайта құрыла алу; 3.1.4.3 бақылауынсыз оңға, солға бұрылуды орындау; 3.1.4.4 көзді жұмып және көздің бақылауымен бағдар (отыру, жату) бойынша нақты биіктікте кеудені бұғу мен жазуға арналған жаттығуды орындау
	2. Жеңіл атлетика (қимыл	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	3.2.1.1 қолға арналған жаттығуларды орындаумен әртүрлі темпімен жүру; 3.2.1.2 көру арқылы бақылау және
Бізді қоршған әлем			

	дағыдыларын дамыту)		бақылауынсыз жүру; 3.2.1.3 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстаудың маңыздылығын түсіне алу; 3.2.1.4 эстафеталық жүгіруде жоғары стартты орындау
		2.2 Лақтыру	3.2.2.1 өз бетінше лақтыруға арналған жаттығуды орындау: бір орнында кіші допты оң және сол қолмен қашықтыққа көлденең және тігінен (4-8 м қашықтықта секіру қашықтығын ескере отырып баскетбол қалқаны)
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындарды атау; 3.3.1.2 жоғары сыныптың спорттық ойындарын бақылау; 3.3.1.3 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету
	4 Шаңғыға дайындық	4.1 Шаңғыға дайындық	3.4.1.1 шаңғымен және шаңғыны тағып бір қатарға тұру; 3.4.1.2 команда орындау: «Қатарға тұр!», «Тік тұр!», «Бұрыл!», «Еркін тұр!»; 3.4.1.3 оқу шаңғысымен жылжымалы қадаммен жүруді орындау; 3.4.1.4 оң және сол конькидің соқасымен еденді тежеуді орындау; 3.4.1.5 доға бойынша екі аяқтың қозғалысымен және қосымша қадамдармен оңға, солға бұрылуды орындау
3-тоқсан			
Саяхат	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	3.1.1.1 мұғалімнің нұсқауы бойынша колоннаға, қатарға сапқа тұру; 3.1.1.2 санау арқылы бұрылу (оңға, солға); қосымша қадамдармен ажырату және үйлестіру; бұрылу қимылымен залдың ортасына бір саптан екі сапқа тұрып сапты қайта құру; 3.1.1.2 команданы түсіну және орындау: «Кең адымда!», «Тез адымда!»; 3.1.1.3 орында тұрып орындалатын бастың кеуденің, аяқтың негізгі қалпын қолдануалу; 3.1.1.4 бір орында және қимылды орындау кезіндегі бас, кеуде, қол, аяқтың негізгі қалпы қолдың біртекті және әртүрлі текті қимылдарының сәйкестігіне жаттығуды орындау
		1.2 Тыныс алуды дамыту	3.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен күшейтілген тыныс алуды орындау; 3.1.2.2 жүруде, жүгіруде, секіруде ырғақты тыныс алуды жүзеге асыра алу; 3.1.2.4 қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу

Салт-дәстүр және ауыз әдебиеті			тереңдігі мен қарқынының еркін өзгеруі
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту; 3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке); 3.1.3.4 гимнастикалық таяқшада табанға және қол білезіктеріне сүйене отырып (бұрышы 20-30 г) иілу; гимнастикалық сақина ортасынан өту; 3.1.3.5 әртүрлі снарядтарға қол немесе аяқ арқылы фигура жасауға арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық өрге, таяқшаға, ағашқа сүйену арқылы гимнастикалық қабырғада басын төмен қаратып ілініп тұруға арналған жаттығуды орындау; 3.1.3.6 тепе-теңдікке арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық орындықта заттан аттап өту, затты еденнен алып жүру; қолдың әртүрлі қалпында бір аяқта тұру
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	3.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.2 бағдалау бойынша шеңберден төртбұрышқа қайта құрыла алу; 3.1.4.3 бақылаусыз оңға, солға бұрылуы орындау; 3.1.4.4 көзді жұмып және көздің бақылауымен бағдар (отыру, жату) бойынша нақты биіктікте кеудені бұғу мен жазуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.5 белгіленген орынға тереңдікке секіру, көздерін жауып гимнастикалық орындық бойынша төрт аяқтап еңбектеу
	2. Жеңіл атлетика атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүгіру. Жүру. Секіру	3.2.1.1 қолға арналған жаттығуларды орындаумен әртүрлі темпімен жүру; 3.2.1 2 көру арқылы бақылау және бақылаусыз жүру; 3.2.1.3 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстаудың маңыздылығын түсіне алу; 3.2.1.4 эстафеталық жүгіруде жоғары стартты орындау;

			3.2.1.5 3 мин дейін баяу жүгіруді (мықты балалар) орындау; 3.2.1.6 100м жүгіруді жүрумен алмастыру, жүгіру (3x5м.); 40м дейін жылдам жүгіруді орындау
		2.2 Лақтыру	3.2.2.1 өз бетінше лақтыруға арналған жаттығуды орындау: бір орнында кіші допты оң және сол қолмен қашықтыққа көлденең және тігінен (4-8 м қашықтықта секіру қашықтығын ескере отырып баскетбол қалқаны); 3.2.2.2 біртіндеп күрделендіру арқылы заттың үстінен және астынан өрмелеу және өрмелеп түсу жаттығуларын орындау
	3.Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындарды атау; 3.3.1.2 жоғары сыныптың спорттық ойындарын бақылау; 3.3.1.3 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету
	4 Шаңғыға дайындық(коньки)	4.1 Шаңғыға дайындық	3.4.1.1 шаңғымен және шаңғыны тағып бір қатарға тұру; 3.4.1.2 команда орындау: «Қатарға тұр!», «Тік тұр!», «Бұрыл!», «Еркін тұр!»; 3.4.1.3 оқу шаңғысымен жылжымалы қадаммен жүруді орындау; 3.4.1.4 оң және сол конькидің соқасымен еденді тежеуді орындау; 3.4.1.5 доға бойынша екі аяқтың қозғалысымен және қосымша қадамдармен оңға, солға бұрылуы орындау 3.4.1.6 оң және сол конькидің соқасымен еденді тежеу; 3.4.1.7 доға бойынша екі аяқтың қозғалысымен және қосымша қадамдармен оңға, солға бұрылуы орындау; 3.4.1.8 3 мин. дейін еркін сырғанауды орындау
4-тоқсан			
Тағам және сусын	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпыдамыт ушы жаттығулар	3.1.1.1 мұғалімнің нұсқауы бойынша колоннаға, қатарға сапқа тұру; 3.1.1.2 санау арқылы бұрылу (оңға, солға); қосымша қадамдармен ажырату және үйлестіру; бұрылу қимылымен залдың ортасына бір саптан екі сапқа тұрып сапты қайта құру; 3.1.1.3 команданы түсіну және орындау: «Кең адымда!», «Тез адымда!»; 3.1.1.4 орында тұрып орындалатын бастың кеуденің, аяқтың негізгі қалпын қолдануалу;

Дені саудың- жаны сау		3.1.1.5 бір орында және қимылды орындау кезіндегі бас, кеуде, қол, аяқтың негізгі қалпы қолдың біртекті және әртүрлі текті қимылдарының сәйкестігіне жаттығуды орындау; 3.1.1.6 команданы орындау: кезектілікпен «Бұрыл!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Оңға!», «Солға!»
	1.2 Тыныс алуды дамыту	3.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен күшейтілген тыныс алуды орындау; 3.1.2.2 жүруде, жүгіруде, секіруде ырғақты тыныс алуды жүзеге асыра алу; 3.1.2.4 қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының еркін өзгеруі; 3.1.2.5 әр түрлі қарқынмен қарапайым жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алу
	1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан,кеуде бұлшықеттерін нығайту; 3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке); 3.1.3.4 гимнастикалық таяқшада табанға және қол білезіктерінесүйене отырып (бұрышы 20-30 г) иілу; гимнастикалық сақина ортасынан өту; 3.1.3.5 әртүрлі снарядтарға қол немесе аяқ арқылы фигура жасауға арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық өрге, таяқшаға, ағашқа сүйену арқылы гимнастикалық қабырғада басын төмен қаратып ілініп тұруға арналған жаттығуды орындау; 3.1.3.6 тепе-теңдікке арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық орындықта заттан аттап өту, затты еденнен алып жүру; қолдың әртүрлі қалпында бір аяқта тұру; 3.1.3.7 тірек секіруге дайындық бойынша жаттығуларды орындау: гимнастикалық орындықтар арқылы қолға тіреумен бүйірмен секіру, отырып тұру қалпынан тереңдікке секіру
	1.4 Кеңістік-	3.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен

		уақыттық бағдарлануын дамыту	кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.2 бағдалау бойынша шеңберден төртбұрышқа қайта құрыла алу; 3.1.4.3 бақылауынсыз оңға, солға бұрылуды орындау; 3.1.4.4 көзді жұмып және көздің бақылауымен бағдар (отыру, жату) бойынша нақты биіктікте кеудені бұғу мен жазуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.5 белгіленген орынға тереңдікке секіру, көздерін жауып гимнастикалық орындық бойынша төрт аяқтап еңбектеу; 3.1.4.6 берілген биіктікке жету үшін еденде допты бар күшімен соғу: тізеге, белге, иыққа дейін
2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдыларының дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру		3.2.1.1 қолға арналған жаттығуларды орындаумен әртүрлі темпімен жүру; 3.2.1.2 көру арқылы бақылау және бақылауынсыз жүру; 3.2.1.3 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстаудың маңыздылығын түсіне алу; 3.2.1.4 эстафеталық жүгіруде жоғары стартты орындау; 3.2.1.5 3 мин дейін баяу жүгіруді (мықты балалар) орындау; 3.2.1.6 100м жүгіруді жүрумен алмастыру, жүгіру (3x5м.); 40м дейін жылдам жүгіруді орындау; 3.2.1.7 секіруді орындау: аяқтан аяққа алға қарай 15 м-ге дейін алға жылжу, аяқты бүгіп, қадамдау тәсілімен жүгіру
	2.2 Лақтыру		3.2.2.1 өз бетінше лақтыруға арналған жаттығуды орындау: бір орнында кіші допты оң және сол қолмен қашықтыққа көлденең және тігінен (4-8 м қашықтықта секіру қашықтығын ескере отырып баскетбол қалқаны); 3.2.2.2 біртіндеп күрделендіру арқылы заттың үстінен және астынан өрмелеу және өрмелеп түсу жаттығуларын орындау
3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар		3.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындарды атау; 3.3.1.2 жоғары сыныптың спорттық ойындарын бақылау; 3.3.1.3 ойын барысында құрдастарына құрмет көрсету

5-кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімдер	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан			
Өзім туралы	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	4.1.1.1 бір орында айналу командасын орындау; 4.1.1.2 «бір-екі» деп санай алу; 4.1.1.3 бір саптан екі сапқа керісінше қайта сапқа тұруды орындау; 4.1.1.4 колоннадан солға бұрыла отырып, қозғалыста үш колоннаға бір-бірден қайта сапқа тұруды орындау
		1.2 Тыныс алуды дамыту	4.1.2.1 әртүрлі бастапқы қалыпта тыныс алу жаттығуларын орындау: отыру, тұру, жату, аяқ, қолдың әр түрлі қалпымен, тыныс алудан кейін дем шығаруды меңгеруді орындау
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	4.1.3.1 жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту; 4.1.3.2 мұғалімнің көмегімен «мостик», артқа домалау, домалау комбинацияларын жасау; 4.1.3.3 гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, белгіленген көлбеу гимнастикалық орындыққа өтуді орындау; 4.1.3.4 еркін тәсілмен арқан бойымен өрмелеу; бөренеден, жылқыдан, ешкі үстінен өтуді орындау
		1.4 Кеңістік уақыттық бағдарлануын дамыту	4.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 4.1.4.2 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша сапқа және колонаға құрылу және қайта құрылуды орындау
Менің мектебім	2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдыларын дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	4.2.1.1 қарама-қарсы қойылған гимнастикалық таяқтар бойымен бағдар бойынша жүру, жартылай отырып жылдам жүру; алуантүрлі жүрудің түрлерін ұштастыра алу; 4.2.1.2 төмен стартты орындай алу
		2.2 Лақтыру	4.2.2.1 допты дәлдеп лақтыруды (қабырғада, баскетбол қалқаны, нысана) және қашықтыққа, дәліз ені - 10-15 м орындау
	3. Қозғалмалы,	3.1 Қозғалмалы, спорттық,	4.3.1.1 спорттық ойындарды атау - футбол, волейбол, баскетбол; 4.3.1.2 Специал-Олимпикс халықаралық

	спорттық, ұлттық ойындар	ұлттық ойындар	ойындарының бағдарламасына енгізілген спорт ойындарды ойнау: шайбалы хоккей, допты хоккей, бадминтон, гольф, теннис
2-тоқсан			
Менің отбасым және достарым	1. Гимнастик а (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	4.1.1.1 бір орында айналу командасын орындау; 4.1.1.2 «бір-екі» деп санай алу; 4.1.1.3 бір саптан екі сапқа керісінше қайта сапқа тұруды орындау; 4.1.1.4 колоннадан солға бұрыла отырып, қозғалыста үш колоннаға бір-бірден қайта сапқа тұруды орындау; 4.1.1.5 қол мен аяқтың ассиметриялық қозғалысына жаттығуды орындау
		1.2 Тыныс алуды дамыту	4.1.2.1 әртүрлі бастапқы қалыпта тыныс алу жаттығуларын орындау: отыру, тұру, жату, аяқ, қолдың әр түрлі қалпымен, тыныс алудан кейін дем шығаруды меңгеру; 4.1.2.2 заттарсыз жаттығу жасау кезінде дұрыс тыныс алуды(кеуде, диафрагмалды, аралас) орындау
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	4.1.3.1 жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақжәне қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға,бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан,кеуде бұлшықеттерін нығайту; 4.1.3.2 мұғалімнің көмегімен «мостик», артқа домалау, домалау комбинацияларын жасау; 4.1.3.3 гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, белгіленген көлбеу гимнастикалық орындыққа өтуді орындау; 4.1.3.4 еркін тәсілмен арқан бойымен өрмелеу; бөренеден, жылқыдан, ешкі үстінен өтуді орындау; 4.1.3.5 төмен қарай басын түсіріп гимнастикалық қабырға рейкасында уақытқа, арқанда тербелу жаттығуларды орындау; 4.1.3.6 көлбеу тақтамен жүру (бұрышы 20°); 4.1.3.7 еденде және гимнастикалық орындықта кездескен кезде екеулеп бұрылыспен алшақтау
	1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	4.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 4.1.4.2 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша сапқа және колонаға құрылу және қайта құрылуды орындау; 4.1.4.3 әртүрлі бағдарлармен жүру	
Бізді қоршаған әлем	2. Жеңіл	2.1 Жүру.	4.2.1.1 қарама-қарсы қойылған

	атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	Жүгіру. Секіру	гимнастикалық таяқтар бойымен бағдар бойынша жүру, жартылай отырып жылдам жүру; алуан түрлі жүрудің түрлерін ұштастыра алу; 4.2.1.2 төмен стартты орындау; 4.2.1.3 бір орында 10 сек. дейін жылдам жүгіру; жүгіру (3x10м.); 30м кесіндісінде шағын кедергілерді жеңумен жүгіруді орындау
		2.2 Лақтыру	4.2.2.1 допты дәлдеп лақтыруды (қабырғада, баскетбол қалқаны, нысана) және қашықтыққа, дәліз ені-10-15 м орындау;
	3.Қозғалма лы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	4.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындарды атау; 4.3.1.2.Спешиал-Олимпикс халықаралық ойындарының бағдарламасына енгізілген спорт ойындарды ойнау: шайбалы хоккей, допты хоккей, бадминтон, гольф, теннис; 4.3.1.3 жоғары сыныптың спорттық ойындарын бақылауға ниет білдіру
4 Шаңғыға дайындық	4.1 Шаңғыға дайындық (шаңғы)	4.4.1.1 қатарда өкімді орындау: «Шаңғыны қой!», «Шаңғыны ал!»; 4.4.1.2 алмастыру арқылы екі қадамды жүруді орындау; 4.4.1.3 «шырша», «баспалдақ» көтерілуді орындау; 4.4.1.4 орта тіректе төмен түсу; 4.4.1.5 шаңғымен жүру (сабақта 1,5 км дейін); 4.4.1.6 дененің салмағын тірек аяққа ауыстыра отырып, аяқты кезекпен артқа бұрумен конькиде сырғанау; 4.4.1.7 тұру қалпындаекі аяқта сырғу; 4.4.1.8 коньки қырларымен сырғанай алу; 4.4.1.9 аяқты қосып және алшақтап конькимен сырғанау	
3-тоқсан			
Саяхат	1. Гимнастик а (тірек- қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	4.1.1.1 бір орында айналу командасын орындау; 4.1.1.2 «бір-екі» деп санай алу; 4.1.1.3 бір саптан екі сапқа керісінше қайта сапқа тұруды орындау; 4.1.1.4 колоннадан солға бұрыла отырып, қозғалыста үш колоннаға бір-бірден қайта сапқа тұруды орындау; 4.1.1.5. қол мен аяқтың ассиметриялық қозғалысына жаттығуды орындау; 4.1.1.6 сол жерде және қозғалыста орындалатын қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі қалпын қабылдау
		1.2 Тыныс	4.1.2.1 әртүрлі бастапқы қалыпта тыныс

Салт-дәстүр және ауыз әдебиеті		алуды дамыту	алу жаттығуларын орындау: отыру, тұру, жату, аяқ, қолдың әр түрлі қалпымен, тыныс алудан кейін дем шығаруды меңгеру; 4.1.2.2 заттарсыз жаттығу жасау кезінде дұрыс тыныс алуды (кеуде, диафрагмалды, аралас) орындау
		1.3 Бұлшықет тонусын нығайту	4.1.3.1 жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақжәне қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту; 4.1.3.2, мұғалімнің көмегімен «мостик», артқа домалау, домалау комбинацияларын жасау; 4.1.3.3 гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, белгіленген көлбеу гимнастикалық орындыққа өтуді орындау; 4.1.3.4 еркін тәсілмен арқан бойымен өрмелеу; бөренеден, жылқыдан, ешкі үстінен өтуді орындау; 4.1.3.5 төмен қарай басын түсіріп гимнастикалық қабырға рейкасында уақытқа, арқанда тербелу жаттығуларды орындау; 4.1.3.6 көлбеу тақтамен жүру (бұрышы 20°); 4.1.3.7 еденде және гимнастикалық орындықта кездескен кезде екеуіде бұрылыспен алшақтау 4.1.3.8 «қарлығаш» тепе-теңдікке арналған жаттығуды орындау; 4.1.3.9 биіктігі 60см гимнастикалық ағаштан жүру; 4.1.3.10 гимнастикалық ешкі арқылы тіректік секіру: тізеге тіреліп секіру, солға, оңға қолын тіреумен оңға бұрылып секіру; отырып тізеге сүйеніп, секіру
		1.4 Кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамыту	4.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 4.1.4.2 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша сапқа және колонаға құрылу және қайта құрылуды орындау; 4.1.4.3 әртүрлі бағдарлармен жүру; 4.1.4.4 еденде сызылған бағдар бойынша жүгіруді орындау
		2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру

			<p>4.2.1.3 бір орында 10 сек. дейін жылдам жүгіру; жүгіру (3x10м.); 30м кесіндісінде шағын кедергілерді жеңумен жүгіруді орындау;</p> <p>4.2.1.4 алуантүрлі секірудің түрлерін орындау: аяқтан аяққа 20 м-ге дейін, биіктікке аттау тәсілімен секіру (қону жұмсақтығына назар аударыңыз); екпеден ұзындыққа секіру (итеру аймағы - 60-70 см), нәтижеге (секіру техникасына назар аударыңыз) орындау</p>
		2.2 Лақтыру	4.2.2.1 допты дәлдеп лақтыруды (қабырғада, баскетбол қалқаны, нысана) және қашықтыққа, дәліз ені-10-15 м орындау
	3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	<p>4.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындарды атау;</p> <p>4.3.1.2 Специал Олимпикс халықаралық ойындарының бағдарламасына енгізілген спорт ойындарды ойнау: шайбалы хоккей, допты хоккей, бадминтон, гольф, теннис;</p> <p>4.3.1.3 жоғары сыныптың спорттық ойындарын бақылауға ниет білдіре алу</p>
	4. Шаңғыға дайындық	4.1 Шаңғыға дайындық	<p>4.4.1.1 қатарда өкімді орындау: «Шаңғыны қой!», «Шаңғыны ал!»;</p> <p>4.4.1.2 алмастыру арқылы екі қадамды жүруді орындау;</p> <p>4.4.1.3.«шырша», «баспалдақ» көтерілуді орындау;</p> <p>4.4.1.4. орта тіректе төмен түсу;</p> <p>4.4.1.5 шаңғымен жүру (сабақта 1,5 км дейін);</p> <p>4.4.1.6 дененің салмағын тірек аяққа ауыстыра отырып, аяқты кезекпен артқа бұрумен конькиде сырғанау;</p> <p>4.4.1.7 тұру қалпында екі аяқта сырғу;</p> <p>4.4.1.8 коньки қырларымен сырғанай алу;</p> <p>4.4.1.9 аяқты қосып және алшақтап конькимен сырғанай алу;</p> <p>4.4.1.10 соқамен тежей алу;</p> <p>4.4.1.11 еркін сырғанаудан ләззат алу</p>
4-тоқсан			
Тағам және сусын	1. Гимнастика (тірек-қимыл аппаратын дамыту)	1.1 Жалпы дамытушы жаттығулар	<p>4.1.1.1 бір орында айналу командасын орындау;</p> <p>4.1.1.2 «бір-екі» деп санай алу;</p> <p>4.1.1.3 бір саптан екі сапқа керісінше қайта сапқа тұруды орындау;</p> <p>4.1.1.4 колоннадан солға бұрыла отырып, қозғалыста үш колоннаға бір-бірден қайта сапқа тұруды орындау;</p> <p>4.1.1.5 қол мен аяқтың ассиметриялық қозғалысына жаттығуды орындау;</p>

Дені саудың- жаны сау			4.1.1.6 сол жерде және қозғалыста орындалатын қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі қалпын қабылдау; 4.1.1.7 қарапайым кешенді жалпы дамытушы және түзетуші жаттығуларды өз бетінше орындау
	1.2 Тыныс алуды дамыту		4.1.2.1 әртүрлі бастапқы қалыпта тыныс алу жаттығуларын орындау: отыру, тұру, жату, аяқ, қолдың әр түрлі қалпымен, тыныс алудан кейін дем шығаруды меңгеру; 4.1.2.2 заттарсыз жаттығу жасау кезінде дұрыс тыныс алуды(кеуде, диафрагмалды, аралас) орындау; 4.1.2.3 мұғалімнің тапсырмасы бойынша еліктеу арқылы қолдың қозғалысымен терең тыныс алуды орындау
	1.3 Бұлшықет тонусын нығайту		4.1.3.1 жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақжәне қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға,бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарыныңжәне табан,кеуде бұлшықеттерін нығайту; 4.1.3.2 мұғалімнің көмегімен «мостик», артқа домалау, домалау комбинацияларын жасау; 4.1.3.3 гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, белгіленген көлбеу гимнастикалық орындыққа өтуді орындау; 4.1.3.4 еркін тәсілмен арқан бойымен өрмелеу; бөренеден, жылқыдан, ешкі үстінен өтуді орындау; 4.1.3.5 төмен қарай басын түсіріп гимнастикалық қабырға рейкасында уақытқа, арқанда тербелу жаттығуларды орындау; 4.1.3.6 көлбеу тақтамен жүру (бұрышы 20°); 4.1.3.7 еденде және гимнастикалық орындықта кездескен кезде екеуідебұрылыспен алшақтау 4.1.3.8 «қарлығаш» тепе-теңдікке арналған жаттығуды орындау; 4.1.3.9 биіктігі 60см гимнастикалық ағаштан жүру; 4.1.3.10 гимнастикалық ешкі арқылы тіректік секіру: тізеге тіреліп секіру, солға, оңға қолын тіреумен оңға бұрылып секіру; отырып тізеге сүйеніп, секіру; 4.1.3.11 өз бетінше гимнастикалық таяқтар, жалаушалар, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен кешенді жаттығулар орындау
	1.4 Кеңістік-		4.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен

		уақыттық бағдарлануын дамыту	кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 4.1.4.2 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша сапқа және колонаға құрылу және қайта құрылуды орындау; 4.1.4.3 әртүрлі бағдарлармен жүру; 4.1.4.4 еденде сызылған бағдар бойынша жүгіруді орындау; 4.1.4.5 қарама-қарсы қойылған гимнастикалық таяқтар бойымен жүру; 4.1.4.6 көздің бақылауымен және бақылаусыз нақты бағыт бойынша биіктікке секіруді орындау
2. Жеңіл атлетика (қимыл дағдылары н дамыту)	2.1 Жүру. Жүгіру. Секіру	4.2.1.1 қарама-қарсы қойылған гимнастикалық таяқтар бойымен бағдар бойынша жүру, жартылай отырып жылдам жүру; алуантүрлі жүрудің түрлерін ұштастыра алу; 4.2.1.2 төмен стартты орындай алу; 4.2.1.3 бір орында 10 сек. дейін жылдам жүгіру; жүгіру (3x10м.); 30м кесіндісінде шағын кедергілерді жеңумен жүгіруді орындау; 4.2.1.4 алуантүрлі секірудің түрлерін орындау: аяқтан аяққа 20 м-ге дейін, биіктікке аттау тәсілімен секіру (қону жұмсақтығына назар аударыңыз); екпеден ұзындыққа секіру (итеру аймағы - 60-70 см), нәтижеге (секіру техникасына назар аударыңыз) орындау	
	2.2 Лақтыру	4.2.2.1 допты дәлдеп лақтыруды (қабырғада, баскетбол қалқаны, нысана) және қашықтыққа, дәліз ені-10-15 м орындау	
3. Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	3.1 Қозғалмалы, спорттық, ұлттық ойындар	4.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол – спорттық ойындарды атау; 4.3.1.2. Специал Олимпикс халықаралық ойындарының бағдарламасына енгізілген спорт ойындарды ойнау: шайбалы хоккей, допты хоккей, бадминтон, гольф, теннис; 4.3.1.3 жоғары сыныптың спорттық ойындарын бақылауға ниет білдіру	