

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2020 жылғы «5» ақпандағы
№ 51 бұйрығына 50-қосымша

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2013 жылғы 3 сәуірдегі
№ 115 бұйрығына 595-қосымша

Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 сыныптары үшін «Емдік дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы

1 - тарау. Жалпы ережелер

1. Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4-сыныптары үшін «Емдік дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) Қазақстан Республикасы 2007 жылғы 27 шілдедегі «Білім туралы» Заңының 5-бабының б) тармақшасына сәйкес әзірленген.

2. Бағдарламаның мақсаты – білім алушылардың емдік дене шынықтырудың негіздерін меңгеруі, денсаулықтың оңтайлы деңгейін сақтау, дене дамуының кемшіліктерін түзету және орнын толтыру, екіншілік бұзылыстарды мүмкіндігінше жою және олардың үдеуінің алдын алу.

3. Бағдарлама міндеттері:

1) емдік дене шынықтыру жаттығуларын орындау үшін қажетті білімді, қозғалыс біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыру, денсаулықты нығайту, ағзаны шынықтыру және сырқаттанушылықты төмендету;

2) негізгі дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру, қолданбалы сипаттағы қозғалыс біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыру;

3) дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетіндегі, дене жаттығуларымен айналысуды өздігінен ұйымдастырудағы, өзін-өзі бағалаудағы дағдылар мен біліктіліктеріне үйрету;

4) жеке тұлғаның жағымды қасиеттерін, ұжымдық өзара іс-әрекет пен оқу іс-әрекетіндегі ынтымақтастық нормаларын тәрбиелеу.

4. Түзете-дамыту міндеттері:

1) қозғалыстарды ерікті түрде тежеу қабілетін дамыту, позотониялық реакциялардың қатты білінуін басу;

2) әлсіреген бұлшықеттерді нығайту, қан айналымы мен заталмасу процестерін жақсарту;

- 3) статокинетикалық рефлексстердің қалыптасуына және оңтайлы көрінуіне жәрдемдесу, кинестетикалық сезімталдықты дамыту;
- 4) буындарда деформация тудыратын аяқ-қолдың патологиялық қалыптарының алдын алу және белсенді түрде жену;
- 5) кеңістіктік түсініктерді дамыту, дене схемасын қалыптастыру, өз денесінің схемасында бағдарлану дағдысын қалыптастыру;
- 6) ұсақ моториканы, дұрыс сөйлеу тілін, дикцияны, дұрыс тыныс алуды дамыту;
- 7) статика мен локомоция бұзылыстарын түзету, дененің тепе-теңдігін, аяқ-қолдың тірек қабілетін сақтауды жүйелі түрде жаттықтыру, қозғалыс үйлесімділігін дамыту.

2 - тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. Оқытудың мақсаттар жүйесі мен білім беру процесі нәтижелерінің басымдылығын арттыру үшін құндылыққа бағытталған, іс-әрекетік, тұлғаға бағытталған, саралап оқыту және коммуникативтік тәсілдер негізінде жүзеге асырылады.

6. Оқу процесін ұйымдастырудың педагогикалық тәсілдер арнайы педагогика қағидаларына негізделген, оларды іске асыру тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушылардың ерекше білім алу қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған.

7. Құндылыққа бағытталған тәсіл:

1) оқу процесі мақсатты түрде білім алушының жеке тұлғасының құндылықтар жүйесін қалыптастырады;

2) құндылықтардың мәні белгілі бір қоғамның табысты жұмыс істеуі үшін қажетті нормаларды, әдеттерді, өмір салтын, мінез-құлық стилін қалыптастыру аясында көрінеді;

3) құндылықтар тұлға уәждемесінің маңызды факторы ретінде әсер ете отырып, мінез-құлық пен іс-әрекетті ынталандырады;

4) бастауыш білім беру құндылықтары «Мәңгілік ел» ұлттық идеясына негізделген.

8. Іс-әрекет тәсілі:

1) білім алушының білімді дайын түрде алып қоймай, оны өзі ізденіп, өзінің оқу іс-әрекетінің мазмұны мен нысандарын ұғынуына, оның нормалар жүйесін түсінуіне және қабылдауына, оларды жетілдіруге белсенді қатысуына сайып келеді, бұл оның білімінің, оқу біліктіліктіліктері мен кең ауқымды дағдыларының белсенді әрі табысты түрде қалыптасуына ықпал етеді;

2) білім алушылардың жеке тұлғасын дамыту олар үшін қол жетімді іс-әрекетті (заттық-практикалық және оқу) ұйымдастыру сипатымен анықталатындығын мойындауға негізделіп құрастырылады;

3) білім алушылардың іс-әрекеті «білу», «түсіну», «қолдану», «талдау», «жинақтау», «бағалау» сияқты санаттар бойынша топтастырылады.

9. Тұлғаға-бағытталған тәсіл оқу процесін дараландыру, оқу процесінде білім алушының жеке тұлғасын үйлесімді қалыптастыру және жан-жақты дамыту, психикалық және дене дамуының жеке ерекшеліктерін, мінез-құлық қажеттілігі мен уәждерін ескере отырып, оның шығармашылық күш-жігерін толық ашу болып табылады.

10. Саралап оқыту тәсілі бір санаттағы білім алушыларда вариативті типологиялық ерекшеліктердің болатындығына байланысты:

1) мұғалім түзету-білім беру процесін сипаттамасы бойынша біртектес болып келетін топтардың болуына қарай, олардың әрқайсысы үшін жұмыстың әртүрлі көлемі, қарқыны, күрделілігі, әдістері мен тәсілдері, оқытуды бақылау мен ынталандырудың түрлері мен тәсілдері арқылы ұйымдастырады;

2) әр білім алушының емдік дене шынықтыру бойынша бағдарламаны меңгеруінің жеке қарқынын құру былайша бағытталған: оқыту мен тәрбиелеудің келесі кезеңі алдыңғы кезеңнің меңгерілген мазмұнына негізделіп құрылады.

11. Қозғалыс қызметі бұзылысының ауырлық дәрежесіне және қозғалыс дағдыларының қалыптасуына қарай білім алушылар үш топқа бөлінеді:

1) бірінші топқа ауыр қимыл-қозғалыс бұзылыстары бар балалар кіреді. Олардың көпшілігінде жүру, заттарды қапсыру және ұстау, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары қалыптаспаған; басқалары ортопедиялық құралдардың көмегімен қиындықпен қозғалады, оларда өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары ішінара қалыптасқан;

2) екінші топқа қозғалыс бұзылысының орташа дәрежесі бар балалар кіреді. Бұл балалардың басым бөлігі өздігінен, бірақ шектеулі қашықтыққа жылжиды. Олар өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын ішінара меңгерген, және бұл дағдылардың автоматтандырылуы жеткіліксіз;

3) үшінші топты жеңіл қозғалыс бұзылыстары бар балалар құрайды – олар өздігінен қозғалады, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген, бірақ кейбір қозғалыстарды дұрыс орындамайды.

12. Медициналық көрсетілім бойынша уақытша (мерзімін мектеп дәрігері белгілейді) сабақтан босатылған білім алушылар дене дамуының кемшіліктерін түзету бойынша жеке тапсырмаларды орындайды.

13. Саралап оқыту және кешенді тәсілдер келесі терапиялық нұсқауларды сақтайды:

1) бұлшықет жүйесінің аурулары бар білім алушыларға қатысты мыналардан сақтанған жөн: қажытатындай бұлшықет тренингінің, күштік қозғалыс жаттығуларының, ауыр заттарды тасымалдаудың, баспалдақпен жүрудің нәтижесінде пайда болатын кернелуден; буындарға күш түсіретін жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезіндегі (жүрелеп, өкшесімен отыру) бұлшықеттің қатты созылуынан; суық тиюден; білім алушыны тұрғызу кезінде оған бұлшықет көмегін көрсетеді немесе қосымша құралдар ұсынады;

2) жаттығуларды жүргізу кезінде спастикалық диплегиясы бар білім алушылардың мүмкіндігінше екі қолын да қолдануын; бұлшықеттерін, әсіресе санды жақындатушы бұлшықеттерді, босансытуға ұмтылуын, арқасын түзу ұстауға талшынуын қадағалау;

3) тепе-теңдікті сақтау қабілеті нашар, бірақ жүруге қабілетті, ұршық буынының бұзылуы бар білім алушылар жоғары динамикалық жаттығуларға арбада отырып қатысады, сараланған тапсырма алады;

4) тырысу ұстамалары болатын білім алушыларға дене жүктемесімен өтетін сабақтар ұстамалардың пайда болу ықтималдығын қаншалықты арттыратынын және оларға түрткі болатындығын түсіндіру;

5) бұлшықет тонусының рефлекторлық жоғарылауына, және сайып келгенде контрактуралардың дамуына әкеп соғатын гимнастикалық жабдықтарда айналу қимылдарын, жаттығуларын орындауды, ауырсынудың пайда болуын болдырмау;

6) зорлықты, басқарылмайтын қозғалыстары (гиперкинездері) бар білім алушыларда физикалық әрекеттерді пысықтау талап етіледі: айнаға қарап бақылаумен, айнаға қарап бақылаусыз, көзін жұмып.

14. Коммуникативтік тәсіл:

1) оқыту процесі қарым-қатынас біліктіліктіліктерін және шынайы коммуникация жағдайларына сәйкес жұмыс тәртібін қалыптастыруға септігін тигізетін тапсырмаларды қамтиды (жұптық және топтық жұмыс);

2) әр түрлі ақпарат түрлерін меңгеру; әр түрлі мәселелер бойынша пікірталас жүргізе білу, осы мәселелер (әлеуметтік маңызы бар) бойынша өз ұстанымын қалыптастыру.

15. Емдік дене шынықтыру сабағында дене жүктемесі мөлшерленеді және мынаған байланысты болады:

1) дене жаттығуларын іріктеуге (қарапайымнан күрделіге дейін);

2) дене жаттығуларының ұзақтығына;

3) дене жаттығуларының қайталану санына;

4) бастапқы қалыпты таңдауға;

5) қозғалыс қарқынына (1-4 санағына);

6) қозғалыс амплитудасына;

7) білім алушының күш-жігерінің дәрежесіне;

8) сергітуші жаттығулардың дәлдігіне, күрделілігіне, ырғағына, санына;

9) эмоциялық факторға.

16. Сабақтар санитарлық-гигиеналық және өртке қарсы талаптарды қанағаттандыратын арнайы жабдықталған спорт және жаттығу кабинеттерінде өткізіледі. Кабинеттер сәйкес түзету бағдарламасын іске асыру үшін қажетті спорттық жабдықтармен және саймандармен жабдықталады.

17. Оқытуға арналған техникалық құралдар: вертикализаторлар, ортопедиялық төсеме қалыптар; қол, аяқ массажерлері; түрлі өлшемді және конфигурациялы фитболдар; қол, білезік, қос әсерлі эспандерлер; іздік, массаж жолдары; механотерапиялық тренажерлер; түрлі өлшемдегі

біліктіліктілікшелер; доптар, медицинболдар; гимнастикалық таяқшалар, шеңберлер (әртүрлі қалыңдық пен өлшемдегі); механотерапевтік мотомедтер; «Фаэтон» комбинезондары; «Гросс тренажері»; сенсорлық, теңгеру жолы; құрғақ бассейн; тербелме (үлкен және кішкентай); тактильді жолдар мен майда шарлар; ұсақ моторикаға арналған тренажерлер. Жеңілдету үшін қолданылатын (Шанц жағасы, корсеттер, таторлар), патологиялық дене қалпын түзету үшін (лангеттер, шиналар, біліктіліктілікшелер, жүктер, аппараттар) пайдаланылатын қосалқы (жеке) құралдар.

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

18. «Емдік дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

- 1) 0-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 96 сағатты;
- 2) 1-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 99 сағатты;
- 3) 2-сыныпта – аптасына 2 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
- 4) 3-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
- 5) 4-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты құрайды.

19. Бағдарламаның мазмұны келесідей бөлімдерді қамтиды:

- 1) «Емдік дене шынықтырудың білім негіздері және салауатты өмір салты» бөлімі;
- 2) «Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері» бөлімі;
- 3) «Тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын түзету» бөлімі;
- 4) «Сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері» бөлімі.

20. «Емдік дене шынықтырудың білім негіздері және салауатты өмір салты» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы;
- 2) жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру;
- 3) денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну;
- 4) қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары;
- 5) ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну;
- 6) дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер.

21. «Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу;

2) негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару;

3) түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру;

4) қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну;

5) қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу;

22. «Тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын түзету» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) тұзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту;

2) жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік;

3) дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту;

4) аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету;

5) тыныс алуды қалыпқа келтіру;

6) кеңістікте және жазықтықта бағдарлау;

7) психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация.

23. «Сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері;

2) бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану, пайдалану, құру;

3) түзету сипатындағы қозғалмалы ойындар және спорттық жаттығу элементтері.

24. 0-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) емдік дене шынықтырудың білім негіздері және салауатты өмір салты: киім үлгісі, емдік дене шынықтыру сабақтарындағы жүріс-тұрыс және қозғалу ережелері, жеке бас гигиенасының ережелері туралы түсініктер, ортопедиялық күн тәртібі, емдік гимнастика туралы мәліметтер; дұрыс дене сымбатының көрсеткіштері және оны қалай тексеру керек; жаттығуларды орындау кезіндегі тыныс, қалпына келтіру тынысы;

2) қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері: дене дамуы бұзылысының сипатын және мұғалімнің жетекшілігімен өткізілетін дифференциалды түзетуші әсердің құралдарын анықтау үшін тексеру, диагностика жүргізу;

3) тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын түзету: мұғалімнің жетекшілігімен күрделі емес жаттығуларды (бұзылған функцияларды түзету бойынша) және тыныс алу гимнастикасы элементтерін орындау арқылы

денсаулықты нығайту және ағзаны шынықтыру; кеңістікті-уақытты саралауды және қозғалыс дәлдігін дамытуға арналған түзету жаттығулары;

4) сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері: емдік дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін бағалау, жаттығуларды орындау кезінде мұғалімнің жетекшілігімен жүректің жиырылу жиілігінің көрсеткіштерін бақылау; өзін-өзі бақылау дағдыларына үйрету.

25. 1-сыныпқы арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) емдік дене шынықтырудың білім негіздері және салауатты өмір салты: киім үлгісі, ЕДШ сабақтарындағы жүріс-тұрыс және қозғалу ережелері, жеке бас гигиенасының ережелері мен күн тәртібін білу; қауіпсіздік техникасын, спорттық снарядтарды және тренажерлерді пайдалану ережесін білу; дұрыс дене сымбатының көрсеткіштері; емдік және тыныс гимнастикасының маңызы;

2) қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері: мұғалімнің жетекшілігімен дифференциалды түзетуші әсердің құралдарын анықтау және жеке жұмыс тәсілдерін таңдау, тексеру, диагностикалау; жарақаттанудың алдын алу ережелерін қолдануды талап ететін жағдаяттарды өздігінен талдау;

3) тірек-қозғалыс аппаратының бұзылуларын түзету: дене кемістіктері мен дұрыс емес дене қалпын түзету (арқа, құрсақ бұлшықеттерін, табан күмбезін, дене сымбатын нығайтуға арналған затсыз, заттарды пайдалана отырып жасалатын қимыл-қозғалыстар); моторлы икемсіздікті жоюға арналған жаттығулар; денсаулық деңгейін арттыруға, түзетуге арналған жаттығулар, мұғалімнің жетекшілігімен арнайы жаттығулар мен тыныс алу гимнастикасы кешендерін орындау арқылы ағзаны шынықтыру;

4) сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері: емдік дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін бағалау, жаттығуларды орындау кезінде мұғалімнің жетекшілігімен жүректің жиырылу жиілігінің көрсеткіштерін бақылау; өзін-өзі бақылау дағдыларына үйрету.

26. 2-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) емдік дене шынықтырудың білім негіздері және салауатты өмір салты: киім үлгісі, ЕДШ сабақтарындағы жүріс-тұрыс және қозғалу ережелері, жеке бас гигиенасы мен күн тәртібінің, қауіпсіздік техникасының ережелері; ұйымдастырушы жаттығуларды меңгерудің маңыздылығын ұғыну; өзінің қозғалыс тәжірибесін ұғыну; спорттық снарядтарды және тренажерлерді пайдалану ережелері; ортопедиялық тәртіп ережелері;

2) қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері: мұғалімнің жетекшілігімен дифференциалды түзетуші әсердің құралдарын анықтау және жеке жұмыс тәсілдерін таңдау, тексеру, диагностикалау;

3) тірек-қозғалыс аппаратының бұзылуларын түзету: күн тәртібінде емдік дене жаттығуларымен айналысуды жоспарлау; қимылдарды үйлестіруді дамытуға, бұлшықеттер мен омыртқа байламдарын созуға арналған жаттығуларды орындау; денсаулық деңгейін арттыру, дене кемістіктері мен

бұзылған қызметтерді түзету, мұғалімнің жетекшілігімен арнайы жаттығулар мен тыныс алу гимнастикасы кешендерін орындау арқылы ағзаны шынықтыру;

4) сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері: емдік дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін бағалау, өзінің дене жағдайын жүйелі түрде бақылау дағдысын қалыптастыру (жаттығуларды орындау кезінде жүректің жиырылу жиілігінің көрсеткіштерін бақылау); өзін-өзі бақылау және өзін-өзі қадағалау дағдыларын қалыптастыру.

27. 3-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) емдік дене шынықтырудың білім негіздері және салауатты өмір салты: киім үлгісі, емдік дене шынықтыру сабақтарындағы жүріс-тұрыс және қозғалу ережелері, жеке бас гигиенасы мен күн тәртібінің, қауіпсіздік техникасының және спорттық снарядтарды және тренажерлерді пайдалану ережелері; өзін-өзі бақылау көрсеткіштері (ұйқысы, тәбеті, көңіл-күйі, ауырсыну сезімі, жұмысқа қабілеттілігі); өзіне массаж жасаудың, тазарту тынысының, мектепте және үйде үй тапсырмасын жасау кезіндегі сергіту сәттерінің маңызы;

2) қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері: мұғалімнің жетекшілігімен дифференциалды түзетуші әсердің құралдарын анықтау және жеке жұмыс тәсілдерін таңдау, тексеру, диагностикалау;

3) тірек-қозғалыс аппаратының бұзылуларын түзету: омыртқа жотасының бұзылыстарын түзету бойынша жаттығулар орындау; жүруді бақылау қабілеті; қимылдардың өлең мәтінімен үйлесімділігі, өз бетінше және ересектердің бақылауымен (айнаның алдында, қабырға жанында, гимнастикалық қабырғада, орындықта отырып, көзін жұмып) дене сымбатының дұрыстығын бақылау; басына зат қойып жүру; педагогтің тапсырмасы бойынша гимнастикалық қабырғада кешендерді орындау білігі, аутотренинг формуласымен босаңсуды орындау; денсаулық деңгейін арттыру, мұғалімнің басшылығымен арнайы жаттығулар мен тыныс алу гимнастикасы кешендерінің көмегімен ағзаны шынықтыру;

4) сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері: емдік дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін бағалау, жаттығуларды орындау кезінде жүректің жиырылу жиілігінің көрсеткіштерін бақылау; өзін-өзі бақылау дағдыларына үйрету.

28. 4-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) емдік дене шынықтырудың білім негіздері және салауатты өмір салты: киім үлгісі, емдік дене шынықтыру сабақтарындағы жүріс-тұрыс және қозғалу ережелері, жеке бас гигиенасы мен күн тәртібінің, қауіпсіздік техникасының және спорттық снарядтарды және тренажерлерді пайдалану ережелері, өздігінен жаттығуға орын дайындау ережелері; омыртқа жотасының құрылысы мен маңызы, дұрыс тамақтану мен салауатты өмір салтының маңызы; жаттығулардың, классикалық массаждың, аутогендік жаттығудың

медициналық көрсетілім бойынша емдік әсерінің тетіктері туралы түсінігінің болуы;

2) қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері: мұғалімнің жетекшілігімен дифференциалды түзетуші әсердің құралдарын анықтау және жеке жұмыс тәсілдерін таңдау, тексеру, диагностикалау;

3) тірек-қозғалыс аппаратының бұзылуларын түзету: коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата: емдік дене шынықтыру кешенін және денсаулықты нығайтуға арналған сауықтыру жаттығуларын өз бетінше орындау, тірек-қозғалыс аппаратының (аяқ-қол, табан, қол, алақан, омыртқа жотасы) дұрыс емес қалыптарын түзету; бұлшықет тонусын қалыпқа келтіру (гипотония жағдайында жоғарылату, гипертония жағдайында төмендету, дистония жағдайында тұрақтандыру); жекелеген бұлшықет топтарының әлсіздігін (гипотрофияны) жеңу; буындардың қозғалғыштығын жақсарту; сенсорлық байыту: бұлшықет-буын сезімін жақсарту (кинестезия және тактильді (тері) сезгіштігін); жеке бұлшықет топтарының компенсаторлық гипертрофиясын қалыптастыру; вестибулярлық реакцияларды қалыптастыру; тазалау тынысын және өзіне массаж жасау элементтерін орындай білу;

4) сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері: емдік дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін бағалау, жаттығуларды орындау кезінде жүректің жиырылу жиілігінің көрсеткіштерін бақылау; өзін-өзі бақылау дағдыларына үйрету; өз денсаулығын өздігінен қадағалау, жоғалған қызметтерді түзету мен қалпына келтірудің дәстүрлі емес әдістерін қолдану.

4 - тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

29. Оқу бағдарламасында оқыту мақсаттары кодтық белгімен белгіленді. Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшенің, төртінші сан – оқыту мақсатының реттік санын білдіреді. Мысалы, 4.1.3.2 кодында: «4» - сынып, «1.3» - бөлімше, «2» - оқыту мақсатының реттік саны.

30. Оқыту мақсаттарының жүйесі бойынша күтілетін нәтижелер:

1) «Емдік дене шынықтырудың білім негіздері және салауатты өмір салты» бөлімі:

1-кесте

Бөлімшеле р	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
1.1 Емдік дене шынықты ру сабақтары	0.1.1.1 емдік дене шынықтыр у сабақтарын	1.1.1.1 емдік дене шынықтыр у сабақтарын	2.1.1.1 емдік дене шынықтыр у сабақтарын	3.1.1.1 емдік дене шынықтыр у сабақтарын	4.1.1.1 емдік дене шынықтыр у сабақтарын

ндағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	дағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасын білу	дағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасын сақтау	дағы қауіпсіздік техникасын түсіну	да тренажёрларда жұмыс істегенде қауіпсіздік техникасын сақтау	да дәрігерге дейінгі алғашқы көмек көрсету нұсқаулығын білу
1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	0.1.2.1 дене әрекетінің маңыздылығын білу, жеке бас гигиенасы мен денсаулық туралы түсінігінің болуы	1.1.2.1 дене әрекетінің маңыздылығын, жеке бас гигиенасы мен денсаулықтың мағынасын түсіну	2.1.2.1 күн тәртібіндегі дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау	3.1.2.1 денсаулық пен салауатты өмір салтын жақсарту үшін дене жаттығуларын қолдану	4.1.2.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын білуін және түсінуін көрсету
1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	0.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін білу	1.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	2.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың қажеттілігін түсіндіру	3.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігінің процесін анықтау	4.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатуды көрсету және талқылау
1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға	0.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталға	1.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталға	2.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталға	3.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталға	4.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталға

бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	н бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқарудың қозғалыс стратегияларын түсіну	н бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды білу	н бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқарудың қозғалыс стратегияларын талқылау	н бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегияларын қолдану	н бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегияларын анықтау
1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	0.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістері туралы түсінігінің болуы	1.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістерін анықтау	2.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістерін білу және бақылай алу	3.1.5.1 дене әрекетін орындау кезіндегі дене өзгерістерін анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру	4.1.5.1 дене әрекетін орындау кезіндегі және содан кейінгі белгілі бір дене өзгерістерін көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын талдау және қолдану
1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған	0.1.6.1 дене жаттығуларының денсаулықты және көңіл-күйді сауықтыру пайдасын түсіну	1.1.6.1 жақсы денсаулық жағдайын және көңіл-күйді қолдауға қатысатын дене	2.1.6.1 дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау	3.1.6.1 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған дене жаттығулар	4.1.6.1 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың

септігін тигізетін шешімдер		әрекетінің маңыздылығын түсіну		ының сауықтыру пайдасын білу мен түсінуді көрсету	маңыздылығын талдау және түсіну
	0.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың маңызын білу	1.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың маңызын ұғыну	2.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау	3.1.6.2. жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығуларды білуді және түсінуді көрсету	4.1.6.2. жақсы денсаулық жағдайы мен көңіл-күйді қолдайтын және септігін тигізетін шешімдерді талдау

2) «Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері» бөлімі:

2 - кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	0.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып сауықтыру әрекетін түсіну	1.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып сауықтыру әрекетіне қатысу кезіндегі қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарлар	2.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып альтернативаларды түсінетіндігін көрсетіп, қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарлар	3.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып бірқатар қозғалыс идеяларын да, стратегиялары мен жоспарлардың алына	4.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып альтернативті шешімдерді қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын анықтау

		ын білу және түсіну	ын талқылау және көрсету	вті шешімдерді қолдану	және ұйымдастыру
	0.2.1.2 күн тәртібіндегі сауықтыру шараларының рөлі туралы білу: таңғы гигиеналық гимнастика кешені, сергіту сәттері	1.2.1.2 таңғы гигиеналық, музыкалық гимнастика мен, ширатумен айналысудың сауықтырушы рөлін түсіну	2.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешенін және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларын талқылау	3.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулардың және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларының маңызын білу	4.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешенін және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларын қолдану
2.2 Негізгі қимыл дағдыларының дамыту, денені басқару	0.2.2.1 негізгі қимыл дағдылары мен біліктіліктіліктерін көрсету бойынша орындай алу	1.2.2.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қимыл дағдыларының орындау	2.2.2.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезіндегі әртүрлі қимыл дағдыларының сапасын арттыру	3.2.2.1 қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қимыл дағдыларының түсіну және одан әрі жақсарту	4.2.2.1 түзету бағытындағы жаттығуларды орындау кезінде өзіндік негізгі қозғалыс дағдыларының анықтау және қолдана алу
	0.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша өз	1.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша өз	2.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша біліктілікті	3.2.2.2 өзінің және өзгелердің жаттығуларды орындау	4.2.2.2 өзінің және өзгелердің біліктіліктіліктері мен

	біліктілікті ліктері мен кемшілікте рін білу	біліктілікті ліктері мен кемшілікте рін түсіну және сипаттай алу	ліктер мен кемшілікте рді түсіндіру	қасиеттерін талқылап, өз кемшілікте рін анықтау	кемшілікте рін салыстыры п, дене жаттығулар ын орындау әлеуетін анықтау
2.3 Түрлі бұлшықет кернеуіме н, әртүрлі жылдамды қпен, түрлі амплитуда мен, әртүрлі қарқынме н орындалат ын бірқатар дене жаттығула рында құрылымд ық тәсілдерді құрастыру	0.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарыны ң айырмашы лықтары туралы түсінігінің болуы	1.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарын ажыратуды білу және айыра алу	2.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарыны ң айырмашы лықтарын түсіну және түсіндіру	3.2.3.1 әртүрлі бұлшықет топтары бойынша өз сезінулерін білдіру	4.2.3.1 әртүрлі бұлшықет топтары бойынша өз сезінулерін талдау
	0.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамды қпен, түрлі амплитуда мен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол- аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы	1.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамды қпен, түрлі амплитуда мен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол- аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы	2.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамды қпен, түрлі амплитуда мен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол- аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы	3.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамды қпен, түрлі амплитуда мен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол- аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы	4.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамды қпен, түрлі амплитуда мен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол- аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы

	құрастырылған қимыл-қозғалыстар туралы түсінігінің болуы	құрастырылған қимыл-қозғалыстарды білу	құрастырылған қимыл-қозғалыстарды түсіну	құрастырылған қимыл-қозғалыстарды түсіндіре алу	құрастырылған қимыл-қозғалыстарды талдау және қолдану
2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	0.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды білу	1.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды түсіну	2.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде туындайтын қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктіліктерін қолдану	3.2.4.1 қозғалыс әрекетіне үйретудің әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктіліктерін қолдану	4.2.4.1 жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпті қысқарту қабілетін көрсете отырып, олардың күрделілік деңгейін ажырата алу
2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	0.2.5.1 түрлі кеңістіктегі бірқатар қарапайым әрекеттерді білу	1.2.5.1 түрлі кеңістіктегі бірқатар қарапайым әрекеттерді білу және орындай алу	2.2.5.1 кеңістіктегі және динамикадағы қарапайым өзгерістері бар әрекеттерді ұғыну және жеткізе алу	3.2.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай алу	4.2.5.1 бірқатар әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды түсіндіре және көрсете отырып, өзінің және өзгелердің іс-қимылдарды орындауын

					салыстыру
--	--	--	--	--	-----------

3) «Тірек-қозғалыс аппаратының бұзылыстарын түзету» бөлімі:

3 - кесте

Бөлімшеле р	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
3.1 Түзу тұру мен тепе- теңдікті дамыту	0.3.1.1 басты қалай көтеру, жан-жаққа бұру, ұстап тұру керектігі жайлы түсінігінің болуы	1.3.1.1 басты көтеру, жан-жаққа бұру, ұстап тұру техникасын ың элементтері н білу	2.3.1.1 көмекпен басты көтеру, ұстап тұрып жан-жаққа бұра алу	3.3.1.1 басты ұстап тұру, көтеру және жан- жаққа бұру бойынша қимылдард ы өздігінен орындау	4.3.1.1 басты ұстап тұру, көтеру және жан- жаққа бұру бойынша жаттығулар кешенін талдау, құрастыру
	0.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды қалай орындайт ыны туралы түсінігінің болуы	1.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды көмекпен орындау	2.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды ұғыну және орындай алу	3.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды түсіну және көрсету	4.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды көрсету
	0.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде	1.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық	2.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық	3.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде	4.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық

	ашық алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтыны жайлы түсінігінің болуы	алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтынын білу	алақандары мен тізесіне тіренген дене қалпын ұғыну және түсіндіре алу	ашық алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтынын білу, түсіну	алақандары мен тізесіне тіренген дене қалпын көрсету
	0.3.1.4 дененің тік қалпын бақылау және тепе-теңдікті сақтау туралы түсінігінің болуы	1.3.1.4 тепе-теңдікті сақтау үшін дене қалпын бақылай алу және білу	2.3.1.4 тепе-теңдікті сақтау үшін дене қалпын түсіну, бақылау	3.3.1.4 дененің тік қалпын және тепе-теңдікті сақтауды өздігінен бақылай алу	4.3.1.4 дененің тік қалпын бақылауды және тепе-теңдікті сақтауды талдау
3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	0.3.2.1 түзетуші жүріс туралы түсінігінің болуы: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп	1.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды білу және орындай алу: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп	2.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды түсіну және түсіндіру: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп	3.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды түсіну және жетекшілікпен құрастыру: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп	4.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды талдау: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп
	0.3.2.2 іздік, массаждық	1.3.2.2 көмекпен іздік,	2.3.2.2 іздік, массаждық жолмен	3.3.2.2 іздік, массаждық	4.3.2.2 іздік, массаждық

	жолмен жүру туралы түсінігінің болуы	массаждық жолмен жүре білу және орындай алу	жүруді түсіндіре алу және өздігінен орындай алу	жолмен жүруді бақылау	жолмен жүру элементтерін талдау
	0.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығулар туралы түсінігінің болуы	1.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды білу және орындау	2.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды ұғыну және түсіндіре алу	3.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды бақылаумен орындау	4.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығулардың элементтерін талдау
	0.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік туралы түсінігінің болуы	1.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезінде пайда болуы ықтимал қиындықтарды білу	2.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдіктің қиындықтарын жеңу дағдылары мен біліктіліктіліктерін қолдану	3.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезіндегі қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктіліктерін жетілдіру	4.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезіндегі қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктіліктерін талдау
3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және	0.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін	1.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін	2.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін	3.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін	4.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін

күрсақ бұлшықетт ерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	ерін нығайтуға арналған қозғалыста р туралы түсінігінің болуы	нығайтуға арналған қозғалыстар ды білу және орындай алу	нығайтуға арналған қозғалыстар ын ұғыну және түсіндіре алу	ерін нығайтуға арналған қозғалыста рды түсіну және бақылау ме н орындау	ерін нығайтуға арналған қозғалыста рдың техникасын талдау
	0.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасына н, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы ы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыста р туралы түсінігінің болуы	1.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан , етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстар ды білу және орындау	2.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан , етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстар ды ұғыну және түсіндіре алу	3.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасына н, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы ы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыста рды түсіну және орындай алу	4.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасына н, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыста рды орындауды талдау
	0.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқы штармен жасалатын қозғалыста	1.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқы штармен жасалатын қозғалыстар	2.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқы штармен жасалатын қозғалыстар	3.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқы штармен жасалатын қозғалыста	4.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқы штармен жасалатын жаттығулар

	р туралы түсінігінің болуы	ды білу және орындау	ды ұғыну және түсіндіре алу	рды бақылаумен орындауды түсіну	кешенін көмекпен құрастыру және талдау
	0.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы	1.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды білу және орындай алу	2.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу	3.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды түсіну және бақылаумен орындау	4.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған жаттығулар кешенін көмекпен құрастыру және талдау
	0.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы	1.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды білу және орындай алу	2.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу	3.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды түсіну және орындау	4.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды көрсету
3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	0.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды еліктеу және үлгі бойынша орындау	1.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды үлгі мен ауызша нұсқау бойынша	2.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды үлгі мен ауызша нұсқау бойынша	3.3.4.1 затпен қарапайым қимылдардың кешенін үлгі мен ауызша	4.3.4.1 затпен қарапайым қимылдардың кешенін үлгі мен ауызша нұсқау

	кезінде екі қолды бірге іске қосу туралы түсінігінің болуы	білу және орындау	ұғыну және орындай алу	нұсқау бойынша түсіну және көрсету	бойынша талдау
0.3.4.2	қолдың мақсатты қозғалысын орындау туралы түсінігінің болуы	1.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын білу және орындау	2.3.4.2. қолдың мақсатты қозғалысын ұғыну және орындай алу	3.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын түсіну және пайдалана алу	4.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын көрсету
0.3.4.3	қимылдарды орындау үшін аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіруге септігін тигізетін қозғалыстар туралы түсінігінің болуы	1.3.4.3 аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіруге септігін тигізетін қозғалыстардың үлгісін білу және құрастыра алу	2.3.4.3 аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіруге септігін тигізетін қозғалыстардың үлгісін ұғыну және орындай алу	3.3.4.3 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығуларды түсіну және көрсету	4.3.4.3. зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығуларды көрсету және талдау
0.3.4.4	зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдар туралы түсінігінің	1.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдарды білу және орындай	2.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдарды ұғыну және	3.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдардың үлгілерін	4.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдардың үлгілерін

	болуы	алу	орындай алу	түсіну және көрсету	көрсету және талдау
	0.3.4.5 гимнастик алық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайту туралы түсінігінің болуы	1.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайту тәсілдерін білу	2.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыс үлгілерін ұғыну және орындау	3.3.4.5 гимнастик алық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығуларды түсіну және орындау	4.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығуларды көрсету
3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	0.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастик асы туралы түсінігінің болуы	1.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасының элементтерін білу	2.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасын білу және маңызын ұғыну	3.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастик асын түсіну және орындай алу	4.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасының элементтерін көрсету
	0.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайту	1.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайту тәсілдерін	2.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайтуға арналған	3.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайтуға	4.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайтуға

	туралы түсінігінің болуы	білу	жаттығуларды ұғыну және орындау	арналған жаттығуларды түсіну және орындау	арналған жаттығуларды көрсету
	0.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу	1.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу	2.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін ұғыну және қолдана алу	3.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін түсіну және орындау	4.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін көрсету
	0.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін білу	1.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін білу және таңдай алу	2.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін ұғыну және қолдана алу	3.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін түсіну және орындау	4.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін көрсету
3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	0.3.6.1 жүргенде дене сымбатын бақылау, елестету деңгейінде кеңістікті бағдарлау, алға, артқа бағыттары	1.3.6.1 кеңістікті бағдарлауды, бағыттарды көрсетуді: алға, артқа, жоғары, төмен; дене бөліктерін өзінде	2.3.6.1 кеңістікті және жазықтықты бағдарлауды, бағыттарды көрсетуді, дене бөліктерін	3.3.6.1 кеңістікті және жазықтықты бағдарлауды түсіну және орындау және нысандард	4.3.6.1 қозғалыстың болашақ траекториясын түсіну және жүзеге асыра алу: алға-артқа, төмен-жоғары,

	н көрсете алу	ажырата білу және орындай алу	өзгелерде ажырата білуді ұғыну және орындай алу	ың орналасқан жерін атау	оңға-солға, жанына, тура-диагональ бойынша
3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	0.3.7.1 мимика бойынша қуаныш пен қайғы сезімдерін білу және анықтау	1.3.7.1 басқа адамдардың сезімдерін тани алу	2.3.7.1 басқа адамдардың сезімдерін ұғыну, тани алу	3.3.7.1 қуаныш пен қайғы, жек көру, ләззат, бақыт, қорқыныш сезімдерін білу, түсіну және еліктеп көрсету	4.3.7.1 әртүрлі жағдайларды білу, түсіну және оларға эмоционалды серпіліс беру
	0.3.7.2 мұғалім командасы мен босаңси алу, тыйым салынған қалып (мимикалық) бойынша тапсырмалар орындау	1.3.7.2 мұғалім командасымен босаңси алу, тыйым салынған қалып (мимикалық және жалпы) бойынша тапсырмаларды білу және орындай алу	2.3.7.2 аутотренинг элементтері арқылы босаңсуды ұғыну және істей алу	3.3.7.2 аутотренинг элементтерін білу, релаксация формуласы бойынша босаңсуды орындау	4.3.7.2 өз қызметін және басқа білім алушылардың тапсырмаларды орындау сапасын бағалау, сабақ қорытындысын шығару, ескертулермен сындарды дұрыс қабылдау

4) «Сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері» бөлімі:
4 -кесте

Бөлімшеле р	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	0.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің арнайы таңдалған дәстүрлі емес түрлері туралы түсінігінің болуы	1.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің арнайы таңдалған дәстүрлі емес эралуан түрлерін білу	2.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің дәстүрлі емес түрлерінің бірін ұғыну және жетекшілікпен орындай алу	3.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің дәстүрлі емес түрлерінің бірін түсіну және өздігінен орындау	4.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін арнайы таңдалған дәстүрлі емес құралдарды түсіну және жүзеге асыра алу
	0.4.1.2 тыныс гимнастикасы, көзге арналған гимнастика түрлері туралы түсінігінің болуы	1.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін білу	2.4.1.2 тыныс гимнастиканы, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін ұғыну және жетекшілікпен орындай алу	3.4.1.2 тыныс гимнастиканы, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін түсіну және өздігінен орындай алу	4.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін түсіну және көрсету
	0.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиял	1.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиял	2.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық	3.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық	4.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиял

	ЫҚ белсенді нүктелердің нүктелік массажы, өзіне-өзі массаж жасау туралы түсінігінің болуы	ЫҚ белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды білу	белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу	белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды түсіну және өздігінен орындай алу	ЫҚ белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды түсіну және көрсету
	0.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығулар туралы түсінігінің болуы	1.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды білу	2.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу	3.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды түсіну және өздігінен орындай алу	4.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды түсіну және көрсету
	0.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықта рда жасалатын жаттығулар туралы түсінігінің болуы	1.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықта рда жасалатын жаттығуларды білу	2.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықта рда жасалатын жаттығуларды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу	3.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықта рда жасалатын жаттығуларды түсіну және өздігінен орындай алу	4.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықта рда жасалатын жаттығуларды түсіну және көрсету
4.2 Бірқатар дене жаттығуларында ережелермен құрылымдық тәсілдерді	0.4.2.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі қарапайым ережелерді	1.4.2.1 мөлшерленген жүктемені пайдалана ала отырып, дене жаттығуларын	2.4.2.1 дене шынықтыру және түзету жаттығуларының құрылымдық тәсілдерін орындау бойынша дағдылар	3.4.2.1 дене шынықтыру және түзету жаттығуларының құрылымдық тәсілдерін орындау бойынша дағдылар	4.4.2.1 дене ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын

қолдану, пайдалану, құру	пайдалану бойынша түсінігінің болуы	орындау кезіндегі қарапайым ережелерді білу	мен біліктіліктіліктерді талқылау және бекіту	мен біліктіліктіліктерді түсіну және жетілдіру	орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану
4.3 Түзету сипатындағы қозғалмалы ойындар және спорттық жаттығу элементтері	0.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің күйіндегі физикалық өзгерістерді анықтау	1.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің күйіндегі физикалық өзгерістерді есте сақтау және сипаттау	2.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде пайда болатын өзінің күйіндегі денсаулыққа байланысты физикалық өзгерістерді анықтау	3.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде пайда болатын сезімдерді түсіну және сипаттай бастау	4.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің жай-күйі туралы сұрақтар қою, оларды денсаулық пен жай-күйіне қатысты талдау

31. Бағдарлама тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4-сыныптары үшін «Емдік 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 тақырыптар бойынша сағат сандарын бөлу мұғалімнің еркіне қалдырылады.

Бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 сыныптарына арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасына қосымша

Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 сыныптары үшін «Емдік дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақмерзімді жоспар

1) 0-сынып:
1- кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1 – тоқсан		
Өзім туралы	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	0.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасын білу
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	0.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістері туралы түсінігінің болуы; 0.4.2.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі қарапайым ережелерді пайдалану бойынша түсінігінің болуы
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	0.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасы туралы түсінігінің болуы; 0.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайту туралы түсінігінің болуы
	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	0.2.2.1 негізгі қимыл дағдылары мен біліктіліктіліктерін көрсету бойынша орындай алу; 0.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің күйіндегі физикалық өзгерістерді анықтау; 0.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша өз біліктіліктіліктері мен кемшіліктерін білу
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	0.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік туралы түсінігінің болуы

	3.1 Түзу тұру мен тепе-тендікті дамыту	0.3.1.1 басты қалай көтеру, жан-жаққа бұру, ұстап тұру керектігі жайлы түсінігінің болуы 0.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды қалай орындайтыны туралы түсінігінің болуы 0.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтыны жайлы түсінігінің болуы
	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	0.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін білу; 0.4.2.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі қарапайым ережелерді пайдалану бойынша түсінігінің болуы
Менің мектебім	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	0.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарының айырмашылықтары туралы түсінігінің болуы; 0.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстар туралы түсінігінің болуы
	3.1 Түзу тұру мен тепе-тендікті дамыту	0.3.1.4 дененің тік қалпын бақылау және тепе-тендікті сақтау туралы түсінігінің болуы
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	0.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-тендікті машықтандыруға арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы; 0.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	0.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды еліктеу және үлгі бойынша орындау кезінде екі қолды бірге іске қосу туралы түсінігінің болуы; 0.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын орындау туралы түсінігінің болуы; 0.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің күйіндегі физикалық өзгерістерді анықтау; 0.3.4.3 қимылдарды орындау үшін аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіру туралы түсінігінің болуы
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	0.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасы туралы түсінігінің болуы 0.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайту туралы

		түсінігінің болуы
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	0.3.6.1 жүргенде дене сымбатын бақылау, елестету деңгейінде кеңістікті бағдарлау, алға, артқа бағыттарын көрсете алу
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	0.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды білу
2- тоқсан		
Менің отбасым және достарым	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	0.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдар туралы түсінігінің болуы; 0.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайту туралы түсінігінің болуы
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	0.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу; 0.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін білу
	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	0.2.2.1 негізгі қимыл дағдылары мен біліктіліктіліктерін көрсету бойынша орындай алу; 0.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша өз біліктіліктіліктері мен кемшіліктерін білу
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	0.3.2.1 түзетуші жүріс туралы түсінігінің болуы: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 0.3.2.2 іздік, массаждық жолмен жүру туралы түсінігінің болуы; 0.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығулар туралы түсінігінің болуы
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	0.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы; 0.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы; 0.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын қозғалыстар туралы түсінігінің болуы
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	0.3.6.1 жүргенде дене сымбатын бақылау, елестету деңгейінде кеңістікті бағдарлау,

		алға, артқа бағыттарын көрсете алу
Бізді қоршаған әлем	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	0.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасын білу
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	0.3.7.1 мимика бойынша қуаныш пен қайғы сезімдерін білу және анықтау; 0.3.7.2 мұғалім командасымен босаңси алу, тыйым салынған қалып (мимикалық) бойынша тапсырмалар орындау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	0.4.1.2 тыныс гимнастикасы, көзге арналған гимнастика түрлері туралы түсінігінің болуы; 0.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажы, өзіне-өзі массаж жасау туралы түсінігінің болуы
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	0.2.5.1 түрлі кеңістіктегі бірқатар қарапайым әрекеттерді білу
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	0.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістері туралы түсінігінің болуы
	1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	0.1.6.1 дене жаттығуларының денсаулықты және көңіл-күйді сауықтыру пайдасын түсіну; 0.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың маңызын білу
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	0.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістері туралы түсінігінің болуы; 0.4.2.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі қарапайым ережелерді пайдалану бойынша түсінігінің болуы
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	0.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқарудың қозғалыс стратегияларын түсіну

3-тоқсан		
Саяхат	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	0.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарының айырмашылықтары туралы түсінігінің болуы; 0.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстар туралы түсінігінің болуы
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	0.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды білу
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	0.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып сауықтыру әрекетін түсіну; 0.2.1.2 күн тәртібіндегі сауықтыру шараларының рөлі туралы білу: таңғы гигиеналық гимнастика кешені, сергіту сәттері
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	0.2.5.1 түрлі кеңістіктегі бірқатар қарапайым әрекеттерді білу
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	0.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқарудың қозғалыс стратегияларын түсіну
	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	0.1.2.1 дене әрекетінің маңыздылығын білу, жеке бас гигиенасы мен денсаулық туралы түсінігінің болуы
Салт-дәстүр және ауыз әдебиеті	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	0.3.1.1 басты қалай көтеру, жан-жаққа бұру, ұстап тұру керектігі жайлы түсінігінің болуы; 0.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды қалай орындайтыны туралы түсінігінің болуы; 0.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтыны жайлы түсінігінің болуы

	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	0.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы; 0.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы; 0.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын қозғалыстар туралы түсінігінің болуы
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	0.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы; 0.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстар туралы түсінігінің болуы
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	0.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің арнайы тандалған дәстүрлі емес түрлері туралы түсінігінің болуы; 0.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығулар туралы түсінігінің болуы; 0.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығулар туралы түсінігінің болуы
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	0.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды еліктеу және үлгі бойынша орындау кезінде екі қолды бірге іске қосу туралы түсінігінің болуы; 0.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын орындау туралы түсінігінің болуы; 0.3.4.3 қимылдарды орындау үшін аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіру туралы түсінігінің болуы
	1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	0.1.6.1 дене жаттығуларының денсаулықты және көңіл-күйді сауықтыру пайдасын түсіну; 0.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың маңызын білу
	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	0.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін білу
4-тоқсан		
Тағам және сусын	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін	0.1.2.1 дене әрекетінің маңыздылығын білу, жеке бас гигиенасы мен денсаулық туралы

	жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	түсінігінің болуы
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	0.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып сауықтыру әрекетін түсіну; 0.2.1.2 күн тәртібіндегі сауықтыру шараларының рөлі туралы білу: таңғы гигиеналық гимнастика кешені, сергіту сәттері
	3.1 Тұзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	0.3.1.4 дененің тік қалпын бақылау және тепе-теңдікті сақтау туралы түсінігінің болуы
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	0.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік туралы түсінігінің болуы
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	0.3.7.1 мимика бойынша қуаныш пен қайғы сезімдерін білу және анықтау; 0.3.7.2 мұғалім командасымен босанси алу, тыйым салынған қалып (мимикалық) бойынша тапсырмалар орындау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	0.4.1.2 тыныс гимнастикасы, көзге арналған гимнастика түрлері туралы түсінігінің болуы; 0.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажы, өзіне-өзі массаж жасау туралы түсінігінің болуы
Дені саудың – жаны сау!	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	0.2.2.1 негізгі қимыл дағдылары мен біліктіліктіліктерін көрсету бойынша орындай алу; 0.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша өз біліктіліктіліктері мен кемшіліктерін білу;
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	0.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің арнайы таңдалған дәстүрлі емес түрлері туралы түсінігінің болуы; 0.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығулар туралы түсінігінің болуы; 0.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығулар туралы түсінігінің болуы
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	0.3.2.1 түзетуші жүріс туралы түсінігінің болуы: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 0.3.2.2 іздік, массаждық жолмен жүру туралы түсінігінің болуы; 0.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығулар туралы түсінігінің болуы
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған	0.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының

	функцияларын түзету	қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдар туралы түсінігінің болуы; 0.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайту туралы түсінігінің болуы
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	0.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу; 0.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін білу

2) 1-сынып:

2-кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
Өзім туралы	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	1.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасын сақтау
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	1.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістерін анықтау; 1.4.2.1 мөлшерленген жүктемені пайдалана ала отырып, дене жаттығуларын орындау кезіндегі қарапайым ережелерді білу
	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	1.2.2.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қимыл дағдыларын өздігінен орындау; 1.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша өз біліктіліктіліктері мен кемшіліктерін түсіну және сипаттай алу
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	1.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасының элементтерін білу; 1.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайту тәсілдерін білу
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	1.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезінде пайда болуы ықтимал қиындықтарды білу

	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	1.3.1.1 басты көтеру, жан-жаққа бұру, ұстап тұру техникасының элементтерін білу; 1.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды көмекпен орындау; 1.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтынын білу
	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	1.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің күйіндегі физикалық өзгерістерді есте сақтау және сипаттау; 1.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну
Менің мектебім	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	1.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарын ажыратуды білу және айыра алу; 1.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстарды білу
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	1.3.1.4 тепе-теңдікті сақтау үшін дене қалпын бақылай алу және білу
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	1.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды білу және орындай алу; 1.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды білу және орындай алу
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	1.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды үлгі мен ауызша нұсқау бойынша білу және орындау; 1.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын білу және орындау; 1.3.4.3 аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіруге септігін тигізетін қозғалыстардың үлгісін білу және құрастыра алу
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	1.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасының элементтерін білу; 1.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайту тәсілдерін білу
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	1.3.6.1 кеңістікті бағдарлауды, бағыттарды көрсетуді: алға, артқа, жоғары, төмен; дене бөліктерін өзінде ажырата білу және орындай

		алу
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	1.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды түсіну; 1.4.2.1 мөлшерленген жүктемені пайдалана ала отырып, дене жаттығуларын орындау кезіндегі қарапайым ережелерді білу
2-тоқсан		
Менің отбасым және достарым	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	1.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдарды білу және орындай алу; 1.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлы-қырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайту тәсілдерін білу
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	1.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу; 1.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін білу және таңдай алу
	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	1.2.2.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қимыл дағдыларын өздігінен орындау; 1.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша өз біліктіліктіліктері мен кемшіліктерін түсіну және сипаттай алу
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	1.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды білу және орындай алу: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 1.3.2.2 көмекпен іздік, массаждық жолмен жүре білу және орындай алу; 1.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды білу және орындау
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	1.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстарды білу және орындай алу; 1.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстарды білу және орындау; 1.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын қозғалыстарды білу және орындау
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	1.3.6.1 кеңістікті бағдарлауды, бағыттарды көрсетуді: алға, артқа, жоғары, төмен; дене бөліктерін өзінде ажырата білу және орындай алу

Бізді қоршаған әлем	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	1.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасын сақтау
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	1.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістерін анықтау; 1.4.2.1 мөлшерленген жүктемені пайдалана ала отырып, дене жаттығуларын орындау кезіндегі қарапайым ережелерді білу
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	1.3.7.1 басқа адамдардың сезімдерін тани алу 1.3.7.2 мұғалім командасымен босаңси алу, тыйым салынған қалып (мимикалық және жалпы) бойынша тапсырмаларды білу және орындай алу; 1.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің күйіндегі физикалық өзгерістерді есте сақтау және сипаттау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	1.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін білу; 1.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды білу
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	1.2.5.1 түрлі кеңістіктегі бірқатар қарапайым әрекеттерді білу және орындай алу
	1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	1.1.6.1 жақсы денсаулық жағдайын және көңіл-күйді қолдауға қатысатын дене әрекетінің маңыздылығын түсіну;
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	1.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың маңызын ұғыну 1.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды білу
	3-тоқсан	
Саяхат	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі	1.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарын ажыратуды білу және айыра алу; 1.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі

	қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстарды білу
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	1.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды түсіну
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	1.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып сауықтыру әрекетіне қатысу кезіндегі қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын білу және түсіну 1.2.1.2 таңғы гигиеналық, музыкалық гимнастикамен, ширатумен айналысудың сауықтырушы рөлін түсіну
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	1.2.5.1 түрлі кеңістіктегі бірқатар қарапайым әрекеттерді білу және орындай алу
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	1.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары кезінде туындауы ықтимал қиындықтарды білу
	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	1.1.2.1 дене әрекетінің маңыздылығын, жеке бас гигиенасы мен денсаулықтың мағынасын түсіну
Салт-дәстүр және ауыз әдебиеті	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	1.3.1.1 басты көтеру, жан-жаққа бұру, ұстап тұру техникасының элементтерін білу; 1.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды көмекпен орындау; 1.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтынын білу
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	1.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстарды білу және орындай алу; 1.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене

		сымбатын түзетуге арналған қозғалыстарды білу және орындау; 1.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын қозғалыстарды білу және орындау
4.1	Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	1.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің арнайы таңдалған дәстүрлі емес әралуан түрлерін білу; 1.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды білу; 1.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығуларды білу
3.4	Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	1.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды үлгі мен ауызша нұсқау бойынша білу және орындау 1.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын білу және орындау; 1.3.4.3 аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіруге септігін тигізетін қозғалыстардың үлгісін білу және құрастыра алу
1.6	Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	1.1.6.1 жақсы денсаулық жағдайын және көңіл-күйді қолдауға қатысатын дене әрекетінің маңыздылығын түсіну; 1.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың маңызын ұғыну
3.3	Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	1.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды білу және орындай алу; 1.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды білу және орындай алу
1.3	Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	1.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің күйіндегі физикалық өзгерістерді есте сақтау және сипаттау; 1.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну
4-тоқсан		
Тағам және сусын	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	1.1.2.1 дене әрекетінің маңыздылығын, жеке бас гигиенасы мен денсаулықтың мағынасын түсіну

	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	1.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып сауықтыру әрекетіне қатысу кезіндегі қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын білу және түсіну; 1.2.1.2 таңғы гигиеналық, музыкалық гимнастикамен, ширатумен айналысудың сауықтырушы рөлін түсіну
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	1.3.1.4 тепе-теңдікті сақтау үшін дене қалпын бақылай алу және білу; 1.4.2.1 мөлшерленген жүктемені пайдалана ала отырып, дене жаттығуларын орындау кезіндегі қарапайым ережелерді білу
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	1.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезінде пайда болуы ықтимал қиындықтарды білу
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	1.3.7.1 басқа адамдардың сезімдерін тани алу; 1.3.7.2 мұғалім командасымен босаңси алу, тыйым салынған қалып (мимикалық және жалпы) бойынша тапсырмаларды білу және орындай алу
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	1.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін білу; 1.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды білу
Дені саудың – жаны сау!	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	1.2.2.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қимыл дағдыларын өздігінен орындау; 1.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша өз біліктіліктіліктері мен кемшіліктерін түсіну және сипаттай алу
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	1.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің арнайы таңдалған дәстүрлі емес әралуан түрлерін білу; 1.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды білу; 1.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығуларды білу
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	1.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды білу және орындай алу: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 1.3.2.2 көмекпен іздік, массаждық жолмен жүре білу және орындай алу; 1.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды білу және орындау

	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	1.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдарды білу және орындай алу; 1.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайту тәсілдерін білу
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	1.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу; 1.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін білу және таңдай алу

3) 2-сынып:

3-кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
Өзім туралы	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	2.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік техникасын түсіну
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	2.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістерін білу және бақылай алу; 2.4.2.1 дене шынықтыру және түзету жаттығуларының құрылымдық тәсілдерін орындау бойынша дағдылар мен біліктіліктері талқылау және бекіту
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	2.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасын білу және маңызын ұғыну; 2.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайтуға арналған жаттығуларды ұғыну және орындау
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	2.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдіктің қиындықтарын жеңу дағдылары мен біліктіліктері қолдану
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	2.3.1.1 көмекпен басты көтеру, ұстап тұрып жан-жаққа бұра алу; 2.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды ұғыну және орындай алу; 2.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне

		тіренген дене қалпын ұғыну және түсіндіре алу
	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	2.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың қажеттілігін түсіндіру
Менің отбасым және достарым	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	2.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарының айырмашылықтарын түсіну және түсіндіру; 2.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстарды түсіну; 2.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде пайда болатын өзінің күйіндегі денсаулыққа байланысты физикалық өзгерістерді анықтау
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	2.3.1.4 тепе-теңдікті сақтау үшін дене қалпын түсіну, бақылау
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	2.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу; 2.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	2.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды үлгі мен ауызша нұсқау бойынша ұғыну және орындай алу; 2.3.4.2. қолдың мақсатты қозғалысын ұғыну және орындай алу; 2.3.4.3 аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіруге септігін тигізетін қозғалыстардың үлгісін ұғыну және орындай алу
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	2.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасын білу және маңызын ұғыну; 2.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайтуға арналған жаттығуларды ұғыну және орындау
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	2.3.6.1 кеңістікті және жазықтықты бағдарлауды, бағыттарды көрсетуді, дене бөліктерін өзгелерде ажырата білуді ұғыну және орындай алу
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр	2.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде туындайтын

	түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктері қолдану
2-тоқсан		
Менің мектебім	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	2.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдарды ұғыну және орындай алу; 2.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлы-қырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыс үлгілерін ұғыну және орындау
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	2.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін ұғыну және қолдана алу; 2.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін ұғыну және қолдана алу
	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	2.2.2.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезіндегі әртүрлі қимыл дағдыларының сапасын арттыру 2.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша біліктіліктері мен кемшіліктерді түсіндіру
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	2.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды түсіну және түсіндіру: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 2.3.2.2 іздік, массаждық жолмен жүруді түсіндіре алу және өздігінен орындай алу; 2.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды ұғыну және түсіндіре алу
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	2.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстарын ұғыну және түсіндіре алу; 2.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу; 2.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	2.3.6.1 кеңістікті және жазықтықты бағдарлауды, бағыттарды көрсетуді, дене бөліктерін өзгелерде ажырата білуді ұғыну және орындай алу
Менің туған өлкем	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	2.1.1.1 емдік дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік техникасын түсіну; 2.4.2.1 дене шынықтыру және түзету

		жаттығуларының құрылымдық тәсілдерін орындау бойынша дағдылар мен біліктіліктері талқылау және бекіту
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	2.1.5.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы дене өзгерістерін білу және бақылай алу
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	2.3.7.1 басқа адамдардың сезімдерін ұғыну, тани алу; 2.3.7.2 аутотренинг элементтері арқылы босаңсуды ұғыну және істей алу
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	2.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің дәстүрлі емес түрлерінің бірін ұғыну және жетекшілікпен орындай алу; 2.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін ұғыну және жетекшілікпен орындай алу
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	2.2.5.1 кеңістіктегі және динамикадағы қарапайым өзгерістері бар әрекеттерді ұғыну және жеткізе алу
	1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	2.1.6.1 дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау; 2.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	2.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқарудың қозғалыс стратегияларын талқылау
3-тоқсан		
Дені саудың – жаны сау!	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	2.2.3.1 сезіну бойынша дене бұлшықет топтарының айырмашылықтарын түсіну және түсіндіру; 2.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстарды түсіну
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін	2.2.4.1 қарапайым және өзгертілген дене

	жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	жаттығуларын жетілдіру кезінде туындайтын қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктерінің қодану
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	2.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып альтернативаларды түсінетіндігін көрсетіп, қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын талқылау және көрсету; 2.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешенін және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларын талқылау
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	2.2.5.1 кеңістіктегі және динамикадағы қарапайым өзгерістері бар әрекеттерді ұғыну және жеткізе алу
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	2.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқарудың қозғалыс стратегияларын талқылау
	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	2.1.2.1 күн тәртібіндегі дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау
Салт-дәстүр және ауыз әдебиеті	3.1 Тұзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	2.3.1.1 көмекпен басты көтеру, ұстап тұрып жан-жаққа бұра алу; 2.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды ұғыну және орындай алу; 2.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіренген дене қалпын ұғыну және түсіндіре алу
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	2.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстарын ұғыну және түсіндіре алу; 2.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу; 2.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және

		ауырлатқыштармен жасалатын қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	2.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу; 2.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу; 2.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығуларды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	2.3.4.1 затпен қарапайым қимылдарды үлгі мен ауызша нұсқау бойынша ұғыну және орындай алу; 2.3.4.2. қолдың мақсатты қозғалысын ұғыну және орындай алу; 2.3.4.3 аяқ-қолдың бұзылған функциясының бұлшықет тонусын қалыпқа келтіруге септігін тигізетін қозғалыстардың үлгісін ұғыну және орындай алу
	1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	2.1.6.1 дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау; 2.1.6.2 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және кұрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	2.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу; 2.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды ұғыну және түсіндіре алу
	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	2.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың қажеттілігін түсіндіру
4-тоқсан		
Қоршаған орта	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	2.1.2.1 күн тәртібіндегі дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын сипаттау және талқылау
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	2.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, альтернативаларды түсінетіндігін көрсетіп, қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын талқылау және көрсету; 2.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде

		және қозғалмалы ойындар кезінде пайда болатын өзінің күйіндегі денсаулыққа байланысты физикалық өзгерістерді анықтау; 2.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешенін және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларын талқылау
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	2.3.1.4 тепе-теңдікті сақтау үшін дене қалпын түсіну, бақылау
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	2.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдіктің қиындықтарын жеңу дағдылары мен біліктіліктері бекіту
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	2.3.7.1 басқа адамдардың сезімдерін ұғыну, тани алу 2.3.7.2 аутотренинг элементтері арқылы босаңсуды ұғыну және істей алу
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	2.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің дәстүрлі емес түрлерінің бірін ұғыну және жетекшілікпен орындай алу; 2.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін ұғыну және жетекшілікпен орындай алу
Саяхат	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	2.2.2.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезіндегі әртүрлі қимыл дағдыларының сапасын арттыру; 2.2.2.2 қозғалыс дағдылары бойынша біліктіліктері мен кемшіліктерді түсіндіру
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	2.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу; 2.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу; 2.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығуларды ұғыну және жетекшілікпен орындай алу
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	2.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды түсіну және түсіндіру: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 2.3.2.2 іздік, массаждық жолмен жүруді түсіндіре алу және өздігінен орындай алу; 2.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды ұғыну және түсіндіре алу
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	2.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдарды ұғыну және орындай алу;

		2.3.4.5 гимнастикалық таякпен және ойлы-қырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыс үлгілерін ұғыну және орындау
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	2.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін ұғыну және қолдана алу; 2.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін ұғыну және қолдана алу

4) 3-сынып:
4-кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
Тірі табиғат	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	3.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарында тренажёрларда жұмыс істегенде қауіпсіздік техникасын сақтау
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	3.1.5.1 дене әрекетін орындау кезіндегі дене өзгерістерін анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру; 3.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде пайда болатын сезімдерді түсіну және сипаттай бастау
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	3.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасын түсіну және орындай алу; 3.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайтуға арналған жаттығуларды түсіну және орындау
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	3.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезіндегі қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктері жетілдіру
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	3.3.1.1 басты ұстап тұру, көтеру және жан-жаққа бұру бойынша қимылдарды өздігінен орындау; 3.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды түсіну және көрсету; 3.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтынын білу,

		түсіну
	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	3.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігінің процесін анықтау
Жақсыдан үйрен, жаманнан жирен (жарық пен қараңғы)	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	3.2.3.1 әртүрлі бұлшықет топтары бойынша өз сезінулерін білдіру; 3.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстарды түсіндіре алу
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	3.3.1.4 дененің тік қалпын және тепе-теңдікті сақтауды өздігінен бақылай алу
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	3.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды түсіну және бақылаумен орындау; 3.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды түсіну және орындау
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	3.3.4.1 затпен қарапайым қимылдардың кешенін үлгі мен ауызша нұсқау бойынша түсіну және көрсету; 3.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын түсіну және пайдалана алу; 3.3.4.3 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығуларды түсіну және көрсету
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	3.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасын түсіну және орындай алу; 3.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайтуға арналған жаттығуларды түсіну және орындау
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	3.3.6.1 кеңістікті және жазықтықты бағдарлауды түсіну және орындау және нысандардың орналасқан жерін атау
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	3.2.4.1 қозғалыс әрекетіне үйретудің әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жену дағдылары мен біліктіліктіліктерін қолдану
2-тоқсан		
Уақыт	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	3.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдардың үлгілерін түсіну және көрсету; 3.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлы-

		қырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығуларды түсіну және орындау
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	3.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін түсіну және орындау; 3.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін түсіну және орындау
	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	3.2.2.1 қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қимыл дағдыларын түсіну және одан әрі жақсарту; 3.2.2.2 өзінің және өзгелердің жаттығуларды орындау қасиеттерін талқылап, өз кемшіліктерін анықтау
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	3.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды түсіну және жетекшілікпен құрастыру: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 3.3.2.2 іздік, массаждық жолмен жүруді бақылау; 3.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды бақылаумен орындау
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	3.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстарды түсіну және бақылаумен орындау; 3.3.3.2, дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстарды түсіну және орындай алу; 3.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын қозғалыстарды бақылаумен орындауды түсіну
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	3.3.6.1 кеңістікті және жазықтықты бағдарлауды түсіну және орындау және нысандардың орналасқан жерін атау
Сәулет	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	3.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарында тренажёрларда жұмыс істегенде қауіпсіздік техникасын сақтау
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене	3.1.5.1 дене әрекетін орындау кезіндегі дене өзгерістерін анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру; 3.4.2.1 дене шынықтыру және түзету жаттығуларының құрылымдық тәсілдерін орындау бойынша дағдылар мен

	температурасына тигізетін әсерін түсіну	біліктіліктіліктерді түсіну және жетілдіру
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	3.3.7.1 қуаныш пен қайғы, жек көру, ләззат, бақыт, қорқыныш сезімдерін білу, түсіну және еліктеп көрсету; 3.3.7.2 аутотренинг элементтерін білу, релаксация формуласы бойынша босаңсуды орындау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	3.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің дәстүрлі емес түрлерінің бірін түсіну және өздігінен орындау; 3.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін түсіну және өздігінен орындай алу
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	3.2.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай алу
	1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	3.1.6.1 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын білу мен түсінуді көрсету; 3.1.6.2. жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығуларды білуді және түсінуді көрсету
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	3.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегияларын қолдану
3-тоқсан		
Өнер	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	3.2.3.1 әртүрлі бұлшықет топтары бойынша өз сезінулерін білдіру; 3.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстарды түсіндіре алу
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	3.2.4.1 қозғалыс әрекетіне үйретудің әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктіліктерін қолдану
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін	3.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып бірқатар

	ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	қозғалыс идеяларында, стратегиялары мен жоспарларында альтернативті шешімдерді қолдану; 3.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулардың және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларының маңызын білу
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	3.2.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай алу; 3.4.2.1 дене шынықтыру және түзету жаттығуларының құрылымдық тәсілдерін орындау бойынша дағдылар мен біліктіліктері түсіну және жетілдіру
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	3.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегияларын қолдану
	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	3.1.2.1 денсаулық пен салауатты өмір салтын жақсарту үшін дене жаттығуларын қолдану
Атақты тұлғалар	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	3.3.1.1 басты ұстап тұру, көтеру және жан-жаққа бұру бойынша қимылдарды өздігінен орындау; 3.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды түсіну және көрсету; 3.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіреніп, дене қалпын қалай сақтайтынын білу, түсіну
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	3.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстарды түсіну және бақылаумен орындау; 3.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстарды түсіну және орындай алу; 3.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын қозғалыстарды бақылаумен орындауды түсіну
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты	3.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін

	зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдemesі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды түсіну және өздігінен орындай алу; 3.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды түсіну және өздігінен орындай алу; 3.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығуларды түсіну және өздігінен орындай алу
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	3.3.4.1 затпен қарапайым қимылдардың кешенін үлгі мен ауызша нұсқау бойынша түсіну және көрсету; 3.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын түсіну және пайдалана алу; 3.3.4.3 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығуларды түсіну және көрсету
	1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	3.1.6.1 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын білу мен түсінуді көрсету; 3.1.6.2. жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығуларды білуді және түсінуді көрсету
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	3.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған қозғалыстарды түсіну және бақылаумен орындау;
	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	3.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды түсіну және орындау 3.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігінің процесін анықтау; 3.4.2.1 дене шынықтыру және түзету жаттығуларының құрылымдық тәсілдерін орындау бойынша дағдылар мен біліктіліктері түсіну және жетілдіру
4-тоқсан		
Су – тіршілік көзі	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	3.1.2.1 денсаулық пен салауатты өмір салтын жақсарту үшін дене жаттығуларын қолдану
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	3.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып бірқатар қозғалыс идеяларында, стратегиялары мен жоспарларында альтернативті шешімдерді қолдану; 3.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді

		дамытуға арналған жаттығулардың және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларының маңызын білу
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	3.3.1.4 дененің тік қалпын және тепе-теңдікті сақтауды өздігінен бақылай алу; 3.4.2.1 дене шынықтыру және түзету жаттығуларының құрылымдық тәсілдерін орындау бойынша дағдылар мен біліктіліктері түсіну және жетілдіру
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	3.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезіндегі қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктері жетілдіру
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	3.3.7.1 қуаныш пен қайғы, жек көру, ләззат, бақыт, қорқыныш сезімдерін білу, түсіну және еліктеп көрсету; 3.3.7.2 аутотренинг элементтерін білу, релаксация формуласы бойынша босаңсуды орындау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	3.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің дәстүрлі емес түрлерінің бірін түсіну және өздігінен орындау; 3.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін түсіну және өздігінен орындай алу
Демалыс мәдениеті. Мерекелер	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	3.2.2.1 қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қимыл дағдыларын түсіну және одан әрі жақсарту; 3.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде және қозғалмалы ойындар кезінде пайда болатын сезімдерді түсіну және сипаттай бастау; 3.2.2.2 өзінің және өзгелердің жаттығуларды орындау қасиеттерін талқылап, өз кемшіліктерін анықтау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	3.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды түсіну және өздігінен орындай алу; 3.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды түсіну және өздігінен орындай алу; 3.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығуларды түсіну және өздігінен орындай алу
	3.2 Жүру бұзылыстарын	3.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды түсіну

	түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	және жетекшілікпен құрастыру: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 3.3.2.2 іздік, массаждық жолмен жүруді бақылау; 3.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығуларды бақылаумен орындау
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	3.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдардың үлгілерін түсіну және көрсету; 3.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлы-қырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығуларды түсіну және орындау
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	3.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін түсіну және орындау; 3.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін түсіну және орындау

5) 4-сынып:

5-кесте

Ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
Менің Отаным – Қазақстан	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	4.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарында дәрігерге дейінгі алғашқы көмек көрсету нұсқаулығын білу
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	4.1.5.1 дене әрекетін орындау кезіндегі және содан кейінгі белгілі бір дене өзгерістерін көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын талдау және қолдану; 4.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің жай-күйі туралы сұрақтар қою, оларды денсаулық пен жай-күйіне қатысты талдау
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	4.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасының элементтерін көрсету; 4.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін диафрагма бұлшық нығайтуға арналған жаттығуларды көрсету
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	4.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезіндегі қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктіліктерін

		талдау
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	4.3.1.1 басты ұстап тұру, көтеру және жан-жаққа бұру бойынша жаттығулар кешенін талдау, құрастыру; 4.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне және арқасынан ішіне аунауды көрсету; 4.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіренген дене қалпын көрсету
	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	4.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатуды көрсету және талқылау; 4.4.2.1 дене ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
Адами құндылықтар	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	4.2.3.1 әртүрлі бұлшықет топтары бойынша өз сезінулерін талдау; 4.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстарды талдау және қолдану
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	4.3.1.4 дененің тік қалпын бақылауды және тепе-теңдікті сақтауды талдау; 4.4.2.1 дене ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	4.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған жаттығулар кешенін көмекпен құрастыру және талдау ; 4.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды көрсету
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	4.3.4.1 затпен қарапайым қимылдардың кешенін үлгі мен ауызша нұсқау бойынша талдау; 4.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын көрсету; 4.3.4.3. зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығуларды көрсету және талдау
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	4.3.5.1 ызың және ысқырық дыбыстарды айтатын дыбыс гимнастикасының элементтерін көрсету; 4.3.5.2 дұрыс тыныс алуға үйрету үшін

		диафрагма бұлшық нығайтуға арналған жаттығуларды көрсету
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	4.3.6.1 қозғалыстың болашақ траекториясын түсіну және жүзеге асыра алу: алға-артқа, төмен-жоғары, оңға-солға, жанына, тура-диагональ бойынша
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	4.2.4.1 жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпті қысқарту қабілетін көрсете отырып, олардың күрделілік деңгейін ажырата алу
2-тоқсан		
Мәдени мұра	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	4.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдардың үлгілерін көрсету және талдау; 4.3.4.5 гимнастикалық таяқпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығуларды көрсету
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	4.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін көрсету; 4.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін көрсету
	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	4.2.2.1 түзету бағытындағы жаттығуларды орындау кезінде өзіндік негізгі қозғалыс дағдыларын анықтау және қолдана алу; 4.2.2.2 өзінің және өзгелердің біліктіліктіліктері мен кемшіліктерін салыстырып, дене жаттығуларын орындау әлеуетін анықтау
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	4.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды талдау: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 4.3.2.2 іздік, массаждық жолмен жүру элементтерін талдау; 4.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығулардың элементтерін талдау
	3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	4.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстардың техникасын талдау; 4.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстарды орындауды талдау; 4.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын жаттығулар

		кешенін көмекпен құрастыру және талдау
	3.6 Кеңістікте және жазықтықта бағдарлау	4.3.6.1 қозғалыстың болашақ траекториясын түсіну және жүзеге асыра алу: алға-артқа, төмен-жоғары, оңға-солға, жанына, тура-диагональ бойынша
Мамандықтар әлемі	1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	4.1.1.1 Емдік дене шынықтыру сабақтарында дәрігерге дейінгі алғашқы көмек көрсету нұсқаулығын білу
	1.5 Ағзадағы дене өзгерістерін бақылауды, түрлі физикалық жүктемелердің тыныс алуға, жүрек жиырылуының жиілігіне, дене температурасына тигізетін әсерін түсіну	4.1.5.1 дене әрекетін орындау кезіндегі және содан кейінгі белгілі бір дене өзгерістерін көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын талдау және қолдану
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	4.3.7.1 әр түрлі жағдайларды білу, түсіну және оларға эмоционалды серпіліс беру; 4.3.7.2 өз қызметін және басқа білім алушылардың тапсырмаларды орындау сапасын бағалау, сабақ қорытындысын шығару, ескертулер мен сындарды дұрыс қабылдау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	4.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін арнайы таңдалған дәстүрлі емес құралдарды түсіну және жүзеге асыра алу; 4.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін түсіну және көрсету
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	4.2.5.1 бірқатар әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды түсіндіре және көрсете отырып, өзінің және өзгелердің іс-қимылдарды орындауын салыстыру
	1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	4.1.6.1 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың маңыздылығын талдау және түсіну; 4.1.6.2. жақсы денсаулық жағдайы мен көңіл-күйді қолдайтын және септігін тигізетін шешімдерді талдау
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	4.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегияларын анықтау
3-тоқсан		

Табиғи құбылыстар	2.3 Түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалатын бірқатар дене жаттығуларында құрылымдық тәсілдерді құрастыру	4.2.3.1 әртүрлі бұлшықет топтары бойынша өз сезінулерін талдау; 4.2.3.2 түрлі бұлшықет кернеуімен, әртүрлі жылдамдықпен, түрлі амплитудамен, әртүрлі қарқынмен және ырғақпен орындала алатын қол-аяқ, дене, мойын және басқа дене бөліктері үшін арнайы құрастырылған қимыл-қозғалыстарды талдау және қолдану
	2.4 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқытудың әр түрлі кезеңдеріндегі қиындықтар мен қауіптерді түсіну	4.2.4.1 жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпті қысқарту қабілетін көрсете отырып, олардың күрделілік деңгейін ажырата алу
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	4.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып альтернативті шешімдерде қозғалыс идеяларын, стратегияларын мен жоспарларын анықтау және ұйымдастыру; 4.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешенін және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларын қолдану
	2.5 Қызметін жақсарту үшін әрекеттерді, динамиканы, байланыстарды және кеңістікті талдай және бағалай білу	4.2.5.1 бірқатар әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды түсіндіре және көрсете отырып, өзінің және өзгелердің іс-қимылдарды орындауын салыстыру; 4.4.2.1 дене ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
	1.4 Қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегиялары	4.1.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезіндегі қауіптерді басқару стратегияларын анықтау
	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	4.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің жай-күйі туралы сұрақтар қою, оларды денсаулық пен жай-күйіне қатысты талдау; 4.1.2.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын білуін және түсінуін көрсету
Қоршаған ортаны қорғау	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	4.3.1.1 басты ұстап тұру, көтеру және жан-жаққа бұру бойынша жаттығулар кешенін талдау, құрастыру; 4.3.1.2 басын көтеріп, арқасынан бүйіріне

		және арқасынан ішіне аунауды көрсету; 4.3.1.3 еңбектеу және өрмелеу кезінде басын көтерген күйде ашық алақандары мен тізесіне тіренген дене қалпын көрсету
3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	4.3.3.1 омыртқа жотасын созуға, арқа және құрсақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған қозғалыстардың техникасын талдау; 4.3.3.2 дөңгелек арқа, бүкірею және қанат тәрізді жауырын кезіндегі отырған, шалқасынан, етпетінен жатқан бастапқы қалпынан, жүріп бара жатқандағы дене сымбатын түзетуге арналған қозғалыстарды орындауды талдау; 4.3.3.3 қабырға алдында, заттармен және ауырлатқыштармен жасалатын жаттығулар кешенін көмекпен құрастыру және талдау	
4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	4.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды түсіну және көрсету; 4.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды түсіну және көрсету; 4.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығуларды түсіну және көрсету	
3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	4.3.4.1 затпен қарапайым қимылдардың кешенін үлгі мен ауызша нұсқау бойынша талдау; 4.3.4.2 қолдың мақсатты қозғалысын көрсету; 4.3.4.3. зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған жаттығуларды көрсету және талдау	
1.6 Дене, психикалық және эмоциялық денсаулықты демейтін және оған септігін тигізетін шешімдер	4.1.6.1 жүйке жүйесін тыныштандыруға және нығайтуға арналған жаттығулардың маңыздылығын талдау және түсіну; 4.1.6.2. жақсы денсаулық жағдайы мен көңіл-күйді қолдайтын және септігін тигізетін шешімдерді талдау	
3.3 Дене сымбатының бұзылыстарын түзету, арқа және құрсақ бұлшықеттерін, сүйек қаңқасын нығайту және дамыту	4.3.3.4 көмекпен, тірекпен, тірексіз тепе-теңдікті машықтандыруға арналған жаттығулар кешенін көмекпен құрастыру және талдау; 4.3.3.5 қолдың ұсақ моторикасын және манипулятивті қызметін түзетуге арналған қозғалыстарды көрсету	

	1.3 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін денені ширатудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	4.1.3.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін ширатуды көрсету және талқылау; 4.4.2.1 дене ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
4-тоқсан		
Ғарышқа саяхат	1.2 Жеке бас гигиенасы, салауатты өмір салты үшін жеке бас денсаулығы туралы білімін қалыптастыру	4.1.2.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын білуін және түсінуін көрсету; 4.4.3.1 түзету сипатындағы спорттық жаттығулар және қозғалмалы ойындар кезінде өзінің жай-күйі туралы сұрақтар қою, оларды денсаулық пен жай-күйіне қатысты талдау
	2.1 Білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, қозғалысқа байланысты алған білімдерін бейімдеу	4.2.1.1 білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып альтернативті шешімдерде қозғалыс идеяларын, стратегияларын мен жоспарларын анықтау және ұйымдастыру; 4.2.1.2 негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешенін және қимыл-қозғалыс әрекеттерін бекіту мен жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларын қолдану
	3.1 Түзу тұру мен тепе-теңдікті дамыту	4.3.1.4 дененің тік қалпын бақылауды және тепе-теңдікті сақтауды талдау
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	4.3.2.4 кеңістікте және денеге қатысты басты дұрыс бақылауды қамтамасыз ететін түзелу және тепе-теңдік кезіндегі қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктері талдау
	3.7 Психогимнастика элементтері, шаршауды басу, релаксация	4.3.7.1 әр түрлі жағдайларды білу, түсіну және оларға эмоционалды серпіліс беру; 4.3.7.2 өз қызметін және басқа білім алушылардың тапсырмаларды орындау сапасын бағалау, сабақ қорытындысын шығару, ескертулер мен сындарды дұрыс қабылдау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	4.4.1.1 өзінің жеке басындағы бұзылыстардың алдын алу және түзету үшін арнайы таңдалған дәстүрлі емес құралдарды түсіну және жүзеге асыра алу; 4.4.1.2 тыныс гимнастикасын, көзге арналған гимнастиканы орындау элементтерін түсіну және көрсету

Болашаққа саяхат	2.2 Негізгі қимыл дағдыларын дамыту, денені басқару	4.2.2.1 түзету бағытындағы жаттығуларды орындау кезінде өзіндік негізгі қозғалыс дағдыларын анықтау және қолдана алу; 4.2.2.2 өзінің және өзгелердің біліктіліктері мен кемшіліктерін салыстырып, дене жаттығуларын орындау әлеуетін анықтау
	4.1 Тірек-қозғалыс аппараты зақымдануының түріне байланысты жеке тәсілдемесі бар сабақтың дәстүрлі емес түрлері	4.4.1.3 суық тиіп ауырудың алдын алу үшін биологиялық белсенді нүктелердің нүктелік массажын, өзіне-өзі массаж жасауды түсіну және көрсету; 4.4.1.4 фитболмен және басқа заттармен жасалатын жаттығуларды түсіну және көрсету; 4.4.1.5 арнайы терапиялық жабдықтарда жасалатын жаттығуларды түсіну және көрсету
	3.2 Жүру бұзылыстарын түзету, жүру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдік	4.3.2.1 түзетуші жүрісті жаттығуларды талдау: өкшемен, кең қадаммен, аяқты аяққа қосып адымдап, тізені көтеріп; 4.3.2.2 іздік, массаждық жолмен жүру элементтерін талдау; 4.3.2.3 тік тіректің, айнаның алдындағы жаттығулардың элементтерін талдау
	3.4 Аяқ-қолдың бұзылған функцияларын түзету	4.3.4.4 зақымданған аяқ-қол буындарының қозғалғыштығын арттыруға арналған қимылдардың үлгілерін көрсету және талдау; 4.3.4.5 гимнастикалық таякпен және ойлықырлы беттермен аяқтың және табан күмбезінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығуларды көрсету
	3.5 Тыныс алуды қалыпқа келтіру	4.3.5.3 дене қалпына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін көрсету; 4.3.5.4 физикалық жүктеме кезінде тыныс алуды қалпына келтірудің әртүрлі әдістерін көрсету