

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2020 жылғы «5» ақпандағы
№ 51 бұйрығына 49-қосымша

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2013 жылғы 3 сәуірдегі
№ 115 бұйрығына 594-қосымша

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

тарау. Жалпы ережелер

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

2. Бағдарлама мақсаты дене шынықтыру мәдениетінің саласымен танысу және білімді меңгеру, спорттық-ерекше қимыл дағдыларын, физикалық қабілеттерін игеру, меңгерген тәсілдермен және іскерлікпен сауықтыру қызметін жүзеге асыру; қозғалыс саласындағы бұзылыстарды тұрақтандыру және түзету, бұзылыстардың өршуінің алдын алу болып табылады.

3. Бағдарлама міндеттері:

1) дене және рухани денсаулық негіздерін, әлеуметтік дағдылар мен жалпы жеке тұлғаны дамыту;

2) білім алушының өз психикалық және физиологиялық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру;

3) дене шынықтыру және дене тәрбиесі аясында теориялық білімдері мен практикалық дағдыларын дамыту;

4) негізгі қозғалыс дағдылары мен қабілеттерін (төзімділік, жылдамдық, күш, ептілік және икемділік) дамыту және жетілдіру;

5) коммуникативтік дағдыларды дамыту, әртүрлі дерек көздерден ақпаратты пайдалана алуға қабілетті, оны тиісті түрде ұсыну;

б) жеке мінез-құлықты қалыптастыру және дамыту: дербестік, төзімділік, шыдамдылық және күте білу, байсалдылық;

7) патриоттық сезімге, сыйластыққа, командалық жұмыс дағдысына, жауапкершілігі мен өзара түсіністікке тәрбиелеу.

4. Түзете-дамыту міндеттері:

1) түзету мен тепе-теңдікті дамыту: кеңістікте және денеге қатысты бастың дұрыс бақылауын қамтамасыз ететін постуральдық механизм;

2) қозғалыстағы дәлдікті, орнықтылықты, статикалық және динамикалық тепе-теңдікті дамыту;

3) көру-моторикалық үйлесімділігін, білім алушылардың координациялық қабілеттерін, олардың жаттығу деңгейі, жаттығуларды орындау тәсілдерін (белсенді, көмек көрсетумен, пассивті) дамыту;

4) дене дамуындағы жетіспеушіліктерді (дене салмағында, дисплазияда, бой өсуінің тоқтауы, дене бітіміндегі бұзылыстар) түзету және орнын толықтыру;

5) қол қызметі және заттық-манипуляциялық әрекетін дамыту, дұрыс емес қалыпты шектеу және жеңе білу;

6) қозғалыстағы екіншілік стереотиптің қалыптасуын алдын алу;

7) жүйке-қан тамырлары және зат алмасу бұзылыстарын жою немесе төмендету үшін тыныс алу қызметін қалыпқа келтіру, зақымдану аймағындағы қан айналымы мен зат алмасу процестерін жақсарту;

8) психомоториканың бұзылуын түзету және орнын толықтыру (қорқынышты, тұйық кеңістікті, биіктікті еңсеру, өзін-өзі бағалауды арттыру немесе төмендету).

2 - тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. Оқыту процесін педагогикалық тәсілдердің негізінде ұйымдастырылған: жеке-бағыттық тәсіл, инновациялық тәсіл, дифференциалды тәсіл, құндылықты бағдарлы тәсіл, коммуникативті тәсіл, ойын арқылы оқыту.

6. Жеке-бағыттық тәсіл дене бітімінің жеке түрін, дене даярлығын, денсаулық күйін, психикалық даму ерекшеліктерін ескере отырып, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-шығармашылық қызметтің қажеттілігін саналы түрде түсініп, қалыптастыруды болжайды.

7. Білім алушыларға білім берудің базалық құндылықтарын игертудің негізі әртүрлі дағдылармен ұштастыра жеке тұлғалық қасиеттерді дамыту болып табылады: «қазақстандық патриотизм және азаматтық жауапкершілік», «құрмет», «ынтымақтастық», «еңбек және шығармашылық», «ашықтық», «өмір бойы білім беру» білім алушының мінез-құлқын және күнделікті қызметін ынталандыратын тұрақты тұлғалық бағдар болуға арналған.

8. Саралап оқыту тәсілі - білім алушылардың білім мазмұнын әртүрлі меңгерудегі мүмкіндіктерін, білім алудағы ерекше қажеттіліктерін және біртектес топтардың болуын ескере отырып, білім алушылардың вариативті

типологиялық ерекшеліктерімен байланысты түзету-білім беру процесін ұйымдастыруды көздейді.

9. Дене шынықтыру мұғаліміне:

1) білім алушылардың ерекшеліктерін есепке алу мақсатында оқыту жағдайларын жасау үшін аурулардың нысандары мен денсаулық жағдайына сәйкес білім алушыларды кіші топтарға бөлу;

2) білім алушылардың дене даму мүмкіндіктеріне байланысты жаттығулар тағайындау;

3) оқыту, сабақ беру және бағалауға деген өз әдістерін дараландыру;

4) өзінің медициналық білімін физикалық әрекетке қолдана алатын медициналық білімі бар маманың қолдау көрсетуімен сабақтар өткізу тиіс.

10. Бағдарламаны құруда дифференциалды тәсіл білім алушылардың типологиялық және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, бағдарламаның әр түрлі нұсқаларын, оның ішінде жеке оқу жоспары негізінде құру мүмкіндігін көрсетеді.

11. Білім беру процесін ұйымдастырудың инновациялық тәсілі білім, идеялар, іс-әрекет тәсілдерімен белсенді алмасуды көздеп, нақты шығармашылық процесінде білім алушылардың білім алуын қарым-қатынас моделіне айналдырады.

12. Құндылықты бағдарлы тәсіл жеке тұлғаның өз қызметінде белгілі бір құндылықтарды бағдар ретінде таңдау, оларды жеке әлеуметтік маңызды құндылықтар ретінде саналы түрде түсіну мен қабылдауға қабілетті білім алушының құндылықтар жүйесін қалыптастыруға бағытталған.

13. Коммуникативті тәсіл:

1) оқыту процесіне қарым-қатынас біліктілігі мен жұмыс режимдерін, нақты коммуникацияның шарттарын (жұптық және топтық жұмыс) қалыптастыруға ықпал ететін тапсырмалар енгізіледі;

2) алуан түрлі ақпарат түрлерін игеру; әр түрлі мәселелер бойынша пікірталас жүргізе білу, осы мәселелер бойынша өз ұстанымын қалыптастыру (әлеуметтік маңызды);

3) денеге күш түсірген кезінде өз күшін бағалау, әр түрлі жағдайларда жеке бейімделу және ассистивті құралдарды қолдана білу (жеке маңыздылығы).

14. Білім алушылар ақпаратты іздеу, жасау және өңдеу, онымен бірлесіп жұмыс істеу және оларды беру, бағалау, жабдық пен аспаптардың кең ауқымын қолдана отырып, өз жұмысын жетілдіру арқылы бүкіл бағдарлама бойы ақпараттық-коммуникативтік технологиялар пайдалану дағдыларын игереді.

15. Бағдарламаға енгізілген:

1) теориялық және практикалық сабақтарда ақпараттық-коммуникативтік технологияларын қолдану (бейне, презентациялар, графиктер, кестелер, өсу динамикасы);

2) өзін-өзі бағалау техникаларын үйрету мақсатында фото және бейнематериалдарды қолдану;

3) қозғалыс әрекеттерін талдау және бағалау, өлшеуге және жақсартуға көмек көрсету;

4) «Бейімделген дене шынықтыру» саласында көмек іздеу және ақпаратқа қол жеткізудің негізгі құралы ретінде ғаламторды өзара іс-қимылдың, ынтымақтастықтың, контентті құруды пайдаланады.

16. Дене шынықтыру жаттығуларынан уақытша босату мектеп дәрігерінің рұқсатымен жіберіледі. Уақытша босатылған білім алушылар дене дамуындағы жетіспеушілікті түзету бойынша жеке тапсырмалар орындайды.

17. Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушылардың пән бойынша қорытынды бағасы келесі сыныпқа ауыстыруға шешім қабылдау кезінде негізгі критерий болып саналмайды, бірақ қорытынды жетістіктерін бағалаудың негізгі құрамы ретінде қарастырылады. Пәндік нәтижелердің негізгі критерийлері оқу жылының соңында арнайы тест тапсыру кезінде қимыл-қозғалыс әрекеттерінің нәтижелерін өзгерту болып табылады.

18. Білім алушылармен дене шынықтыру сабақтары санитарлық-гигиеналық, өртке қарсы талаптарды қанағаттандыратын, спорттық жабдықтармен жабдықталған спорт объектілерінде (спорт залдарында, стадиондарда, бассейндерде, ашық спорт алаңдарында) өткізіледі. Сабақта спорттық инвентарь мен құралдар пайдаланылады: қол білектерінің ұсақ қимылдарын қабылдауды, тактильді сезімталдықты дамытуға арналған жаттығулар үшін алуантүрлі форма, түрлі-түсті, әртүрлі көлемдегі доптар, гимнастикалық таяқшалар, сақина, үрме доптар секіргіштер, обручтер, жалаушалар, тасымалданатын баскетбол себеттері, торлар, кубтар, білікшелер, кеглдер, ойыншықтар.

19. Оқу процесі арнайы заттардың, әр түрлі музыкалық шығармалардың жазбалары бар фонотеканың болуын талап ететін музыкалық, ырғақтық және бейімделген спорттық қызмет процесінде қозғалыс дағдыларын түзетуді болжайды.

20. Ассистациялық технологиялар: жеке техникалық қозғалыс құралдары; баламалы және қосымша коммуникацияға арналған аспаптар; электрондық адаптерлер, қосқыштар; жалаулар; арқаннан жасалған ирек жол (ұзындығы 2,0 м, арқан диаметрі 6 см); түрлі жабыны бар жолдар; жиналмалы-құрастырмалы ойыншықтар (алмалы-салмалы бөлшектермен); түрлі түсті және өлшемдегі ленталар (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см); массаж сақиналары, білікшелер, доптар (диаметрі 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см); дұрыс тыныс алуын қоюға (постоновления) арналған материалдар мен құралдар; көп қызметті ойын құралдар; жұмсақ ірі модульдер, тренажерлер, арнайы велосипедтер.

21. Сабақтың тиімділігін жоғарлату үшін айна, гимнастикалық қабырға, орындықтар, көлбеу жазықтықтар, үстел теннисіне арналған үстелдер, сатылар, баспалдақтар, із жолдары, рельефті және қабырғалы жылжымалы тақталар, көлбеу тақтайлар, шағын батуттар, тренажерлер, үрлемелі заттар қолданылады.

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

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

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

23. Бағдарлама мазмұны келесідей бөлімдерді қамтиды:

- 1) «Қозғалыс қызметі» бөлімі;
- 2) «Қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттері мен сыни ойлауы» бөлімі;
- 3) «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі;
- 4) «Тірек-қозғалыс аппаратының зақымдалуын түзету» бөлімі.

24. «Қозғалыс қызметі» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту және түзету: тірек-қозғалыс аппараты, дене мен объектіні басқару;
- 2) дене дамуындағы жетіспеушілікті түзету: тұрақтылық, статикалық және динамикалық тепе-теңдікті дамыту, өз денесінде бағдарлана алу;
- 3) физикалық дамуға ықпал ететін түрлі дене жаттығуларында ұштасқан қимылдарды орындау және жақсарту;
- 4) аяқ-қол буындарының қозғалуын ұлғайту: заттарсыз және заттармен;
- 5) жаттығуларды орындау және реттілікті сақтау: қозғалыстағы ауытқушылықты жеңе білу;
- 6) өмірге қажетті білік пен дағдыны қалыптастыру үшін қозғалыс әрекетіндегі жетіспеушілікті анықтау;
- 7) іс-қимылдарды, динамиканы, байланысты талдау және бағалау, кеңістіктік бағдарды дамыту;
- 8) қозғалыс қабілетін жақсарту және түзету үшін оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну.

25. «Қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттері мен сыни ойлауы» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) білім алушылардың жеке білім алу қажеттіліктерін ескере отырып, өзгеретін жағдайларға ден қою үшін баламалы шешімдер арқылы қозғалыспен байланысты идеяларды, стратегиялар мен жоспарларды бейімдеу;
- 2) командалық көшбасшының рөлін орындай отырып, мақсатқа жету үшін дербес және бірлескен жұмыс;
- 3) ағзаның жеке ерекшеліктерін ескере отырып, түзету және дамыту бағытындағы қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлескен жұмыс дағдыларын білу және түсіну;

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

5) конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттерін сын тұрғысынан қарау;

6) өздерінің физикалық мүмкіндіктерін сезіну арқылы өз денесін қабылдауды ескере отырып, әр түрлі жағдайларда көңіл-күй мен эмоцияларды білдіруде шығармашылық қабілеттер мен идеяларды қолдану;

7) дене шынықтыру қызметін орындау уақытында жеке және топтық тапсырмаларды орындау кезінде адал жарысу дағдысын және ұжымдық жұмыс жасай алу, патриоттық сезімді дамыту;

8) қозғалыстардың әртүрлі мәнмәтіндерімен негізделген рөлдерді орындау, олардың айырмашылықтарын сезіну және өз денесінің функцияларын бақылаудың қол жетімді тәсілдерін меңгеру.

26. «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) денсаулық пен салауатты өмір салты үшін дене әрекетінің маңыздылығын түсіну, тұрақты, дербес және жүйелі дене шынықтырумен айналысуға қызығушылықты қалыптастыру;

2) білім алушының қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған дене жаттығуларын орындау қажеттілігін түсіну;

3) ағзадағы физикалық өзгерістерді бақылау, тыныс алуға түрлі физикалық күштің әсерін, жүрек жиілігін, дене температурасын, қозғалысты түзету;

4) қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу кезінде тиісті түрде ден қоя отырып, қиындықтар мен тәуекелдерді айқындау;

5) қозғалыс бұзылыстарын ескере отырып, мектеп ішінде және одан тыс дене және спорт қызметіне қатысу мүмкіндігін анықтау және ұсыну.

27. «Тірек-қозғалыс аппаратының зақымдалуын түзету» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) жаттығу орындау арқылы кеудені (арқаны) түзету;

2) бұлшық ет корсетін нығайту (корсета);

3) сауықтырудың дәстүрлі емес түрлерімен танысу арқылы денсаулықты түзету;

4) спорттық ойындарды, эстафеталарды, жарыстарды өткізу және оларға дайындық барысында үйлестірушілік қабілеттерін дамыту және түзету;

5) тыныс алу функциясын қалпына келтіру.

28. 0-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметі: гимнастика - қолды көтеру, жазу, бұғу, айналдыру, денені әртүрлі бастапқы қалыптардан айналдыру, отырып тұру, ішке жатып жаттығу, аударылу; әртүрлі бастапқы жағдайдағы бұрылу, қолдың әр түрлі қалпымен әрекет ету, атап өту, аяқ башпайларымен ұсақ заттарды алу; жеңіл

атлетика-жүру мен жүгірудің негізгі түрлері, қозғалыс бағыттары туралы түсініктер; берілген мақсаттар бойынша заттарды лақтыру; шаңғы спорты-жүргізуші жаттығулар, шаңғымен жүруді имитациялау, эллиптикалық тренажермен айналысу; арбадағы білім алушылар таяқтардың көмегімен жүріп-тұруды, шаңғы таяқшаларының дұрыс қағып алуды орындайды; қозғалмалы ойындар - түзету, жүгіру және секіру, лақтыру, допты аулау; спорттық ойындардың элементтері: баскетбол - баскетболшының тіректері, допты беру, допты себетке тастау; футбол - футбол доптарын домалату, допты сол жерде және қозғалыста беру, оны заттардың айналасына айналдыру, допты тоқтату, допты көтерумен лақтыру, қақпаға лақтыру тәсілдері; жеңіл ережелер бойынша волейбол (немесе еденде отырып)- допты лақтыру және қағып алу; доптың төменнен берілуі (төменнен бір қолмен); гандбол- допты оң және сол қолмен қадаммен және жүгірумен жүргізу, допты қақпаға лақтыру; волейбола, баскетбола, футбола, гандбола элементтерімен қимыл ойындар; білім алушының физикалық мүмкіндіктері бойынша қазақтың ұлттық ойындары;

2) денсаулық және салауатты өмір салты: күн тәртібін сақтау және жеке гигиена, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелері, тыныс алу түрлері, оқытылатын спорт түрлері туралы бастапқы теориялық білім, салауатты өмір салты бойынша базалық білім;

3) қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттер мен сыни ойлауы: қозғалыс қабілетін жақсарту және түзету үшін физикалық жаттығуларды қолданудағы тактика мен техника элементтері; білім алушылардың таңдалған спорт түрлерінде ақпаратты интеграциялаудың әртүрлі тәсілдерін меңгеруі; критерий бойынша өткен спорт түрлеріне тапсырмаларды орындау;

4) тірек-қозғалыс аппаратының зақымдалуын түзету: қозғалыс бұзылыстарының орынын толтыру үшін мұғалімнің басшылығымен әрбір жаттығудың теориялық негізін саналы түрде түсіну және түзету құралдарын қолдану;

29. 1-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметі: жеңіл атлетика-берілген бағыт бойынша жүру (дербес, қолдаумен), еңбектеу; білім алушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып дұрыс жүруді (қозғалмалы аппараттарда, таяқтың көмегімен және тепе-теңдік бұзылуымен, үйлестірумен) үйрету, тосқауылдан атау, биіктікті өзгерту, әртүрлі құмның үсті бойынша әртүрлі темпіде жүру; допты бір және екі қолмен, бастарынан (еденнен 2 м биіктікте орналасқан 1x1 метр қалқан) 2 м қашықтықтан біртіндеп 5 м дейін ұлғайта отырып лақтыру; әр түрлі бағыттар бойынша шағын доп және басқа да ұсақ заттар; үлкен допты дәл ортасына; гимнастика - құру және қайта құру; командаларды орындау; қайта құру; бұрылу; тепе-теңдік; доппен жаттығу; шаңғы спорты-жүргізуші жаттығулар, шаңғымен жүруді имитациялау. Эллиптикалық тренажердегі сабақтар. Білім алушылар арбада жүруді таяқтардың көмегімен орындайды. Шаңғы

таяқшаларындұрыс ұстау; спорт ойындарының элементтері мен қозғалмалы ойындар - волейболда доп лақтыру және беру; футболда допты тіземен, аяқпен жіберу, жүргізу, соғу; түрлі позициялардан баскетбол доптарын сақинаға лақтыру, беру; гандболда ыңғайлы қашықтықтан допты қақпаға беру, жүргізу, лақтыру; ұлттық қазақ ойындары-қозғалыс қабілеттерін жақсарту және түзету үшін дене жаттығуларын қолдануда техника, тактика элементтері; білім алушылардың физикалық мүмкіндіктері бойынша ұлттық қозғалмалы ойындар;

2) денсаулық және салауатты өмір салты: күн тәртібін және жеке гигиенаны сақтау; сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері; жаттығуларды орындау кезінде дененің, кеудені дұрыс ұстау қалпы; снарядтар атауы; базалық спорттық терминологияларды; кеуде, іш және аралас тыныс алу; кеудені дұрыс ұстауды бақылау;

3) қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттер мен сыни ойлауы: қозғалыс қабілетін жақсарту және түзету үшін физикалық жаттығуларды қолданудағы техника, тактика элементтері; білім алушылардың таңдалған спорт түрлерінде ақпаратты интеграциялаудың әртүрлі тәсілдерін меңгеруі; зерттеудің теориялық және практикалық әдістерінің үйлесімі; критерилер бойынша өткен спорт түрлеріне тапсырмаларды орындау;

4) тірек-қозғалыс аппаратының зақымдалуын түзету: тұрмыста қажетті қозғалыс дағдыларын қалыптастыру үшін жаттығулар: тістерді жуу және тазалау кезінде қолданылатын қозғалыстар, тарау, киіну, ас қасық, шанышқы, шыныаяқтан ішу; дем алуға, бұлшық еттердің босаңсуына арналған түзету жаттығулары; дұрыс кеудені (тік) ұстау, кеңістіктік түсініктерді, тепе-теңдікті тәрбиелеу; әрбір жаттығудың теориялық негізін түсіну және түзету құралдарын қолдану үшін оларды мұғалімнің басшылығымен орын алған қозғалыс бұзылыстарын өтеу үшін қолдану;

30. 2-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметі: жеңіл атлетика-берілген бағыт бойынша жүру (өз бетімен, қолдаумен), аяқпен, өкшемен, ішпен, төрттікпен жүгіріп, домалайды. Шағын допты орнынан лақтыру, допты аулау. Тепе-теңдікке арналған жаттығулар (тірекпен тұру, тіреусіз, тізде тұру). Білім алушылар білуі тиіс: жаяу жүру, жүгіру, секіру жаттығуларының атаулары; гимнастика-саптық жаттығулар (бір қатарға, бір қатарға сапқа тұру, бір қатардан шеңберге қайта сапқа тұру), заттарсыз жалпы дамыту жаттығулары; орындыққа өрмелеу, маттар мен орындықтар арқылы атап өту; аспалы (жатқан орынға тіреу)); тепе-теңдік (тіреумен, тіреусіз тұруға үйрету); шаңғы спорты-жүргізуші жаттығулар, шаңғымен жүруді имитациялау, эллиптикалық тренажермен айналысу; білім алушылар шаңғы спорты (Шаңғы жарысы, биатлон), шаңғы мүкәммалының түрлері туралы білімдері арқылы коляскадағы таяқтардың көмегімен жүріп-тұруды орындайды; қозғалмалы ойындар - жалпы дамыту жаттығулар элементтерімен ойындар: жүгіру және секіру ойындары, лақтыру ойындары, допты аулау; түзету және ұжымдық ойындар; спорттық ойындардың

элементтері - пионерболда, волейболда допты беру және қайта беру; футболда әртүрлі қашықтықтағы қақпаға допты беру, жүргізу, соғу, түсу; баскетбол добын беру, лақтыру; гандбол қақпасына допты жүргізу, беру, лақтыру; спорттық ойындар элементтерімен қозғалмалы ойындар; ұлттық қазақ ойындары: «Асық ату», «Бес тас», «Тоғыз құмалақ»; ойындардағы техника, тактика элементтері;

2) денсаулық және салауатты өмір салты: күн тәртібін және жеке гигиенаны сақтау; сабақ кезінде қауіпсіздік ережесі; жаттығуларды орындау кезінде дененің, кеуденің дұрыс қалпы; снарядтардың атауы; базалық спорт терминологиясын қолдана білу; кеуде, іш және аралас тыныс алу; арқанды (кеуденің дұрыс қалпы) бақылау; өз және сыныптастарының денсаулығына ұқыпты, жауапты және құзыретті қатынас таныту;

3) қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттер мен сыни ойлауы: снарядтар мен гимнастикалық элементтерді атау (гимнастикалық орындықтар, гимнастикалық қабырға, мат), сабақ кезінде қауіпсіздік ережелері, дұрыс қалыпты, жүруді, жүгіруді орындау, бұлшық еттердің босаңсуы мен қысымның мәнін білу; ересектердің басшылығымен снарядтарда, тепе – теңдікті, заттармен және заттарсыз негізгі жалпы дамытушы жаттығуларды, икемділікті дамытуға арналған жаттығуларды (жату жағдайында тартылу, топпен алға – артқа қарай омыртқа бойынша домалау, әртүрлі топтарда алға-артқа еңіс) өз бетінше орындау; білім алушылардың таңдаған спорт түрлерінде ақпаратты интеграциялаудың әртүрлі тәсілдерін меңгеру; зерттеудің теориялық және практикалық әдістерінің ұштасуы; критерий бойынша өткен спорт түрлерінен тест тапсырмаларын орындау; теориялық және практикалық әдістердің ұштасуы;

4) тірек-қозғалыс аппаратының зақымдалуын түзету: бұлшықеттерді босаңсыту үшін, тыныс алу жаттығуларын өз бетінше орындау; дұрыс кеуде қалпын, кеңістіктік түсініктерді, тепе-теңдікті тәрбиелеу; тұрмысқа қажетті дағдыларды қалыптастыру; қозғалысындағы бұзылыстардың орнын толтыру үшін мұғалімнің басшылығымен әрбір жаттығудың теориялық негізін түсіну және түзету құралдарын қолдану; мұғалімнің басшылығымен қозғалысындағы бұзылыстарын түзету; алуантүрлі тыныс алудың түрлерін орындау үшін түзету жаттығулар.

31. 3-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметі: жеңіл атлетика-жүру, жүгіру, есту немесе көру сигналымен тоқтай отырып, қозғалудың қолжетімді түрі бар эстафеталық, кедергілерді еңсере отырып жүріп-өту; шағын допты дәлдеп лақтыру; гимнастика-құрастыру және қайта құру, саптық жаттығулар, бұрылыс, ажырату; гимнастикалық таяқшада жаттығу; тепе-теңдік пен атап өтуге жаттығу: аралас аспалы, доппен, таяқпен және шеңбермен жаттығулар, өрмелеу; шаңғы спорты- бейімдеуіш жаттығу, шаңғымен жүру. Эллиптикалық тренажерда сабақ. Коляскадағы білім алушылар таяқтардың көмегімен,

өздігінен немесе ересектердің көмегімен спорттық инвентарды кигізуді орындайды; қозғалмалы және спорттық ойындар: аралас тапсырмалар, эстафеталармен қозғалыс ойындары; футбол-қозғалмайтын және қозғалатын допқа соққы; допты тоқтату; қақпаға допты бағыттау, лақтыру; баскетбол: баскетболшы тіреуі; допты ұстау, беру және жүргізу; допты лақтыру; отырып волейбол: төменнен және жоғарыдан екі қолмен тор арқылы жұп арқылы допты лақтыру және аулау; допты төменгі беру (төменнен бір қолмен); волейбол жеңілдетілген ережелер бойынша (немесе еденде отырып): допты лақтыру; допты беру; допты қабылдау және беру; гандбол: допты ұстау және тапсырма бойынша қақпаға лақтыру, қақпашы тіреуі; футбол, баскетбол, волейбол, гандбол элементтерімен қозғалмалы ойындар; Қазақстанның ұлттық ойындары: техникаларды, ережелерді зерделеу және бұрын зерттелген ойындардың жарыстарын өткізуге қатысу. Дербес дене дайындығының жеке жоспарларын жасау (үлгі бойынша). Ойын кезінде дене дайындығының жеке көрсеткіштерін және ағзаның жай-күйінің өзгерістерін өзін-өзі бақылау;

2) денсаулық және салауатты өмір салты күн тәртібін және жеке гигиенаны сақтау; салауатты өмір салты туралы тұтас түсініктердің қалыптасуы; сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері; базалық спорттық терминологияны қолдана білу; кеуде, іш және аралас тыныс алу; кеудені дұрыс ұстауын бақылау; адамның денсаулығына зиянды әсер ететін факторларды білу, өз өмірінен зиянды әдеттерді болдырмау;

3) қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттер мен сыни ойлауы: залды кеңістікте бағдарлау; менгерген спорт түрлерінде әртүрлі тактиканы қолдана отырып, менгерген спорт түрлері бойынша жаттығуларды көрсету; спорт түрлері бойынша жарыстар өткізу және ережелерді білу; ұжымдық ойнау;

4) тірек-қозғалыс аппаратының зақымдалуын түзету: тыныс алуға, бұлшық еттердің босаңсуына арналған жаттығуларды өз бетінше орындау; дұрыс арқаны (кеудені) ұстау, кеңістіктік көріністерді, тепе-теңдікті тәрбиелеу; тұрмыстық қажетті дағдыларды қалыптастыру үшін; қозғалысындағы бұзылыстардың орнын толтыру үшін мұғалімнің басшылығымен әрбір жаттығудың теориялық негізін түсіну және түзету құралдарын қолдану; жеке қимыл-қозғалыс қабілетін жақсарту және түзету үшін дене жаттығуларын қолданудағы техника, тактика элементтері.

32. 4-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметі: жеңіл атлетика - жылдам жүгіруде жүру, айдауышты жүгіріп өту, қозғалудың қол жетімді түрімен эстафеталық (жүру, жүгіру, жүгіріп өту, белсенді арбада жүру), шағын допты дәлдеп лақтыру (оң, сол жақ)); гимнастика - бір орында және қозғалыстағы жаттығулар, тыныс алу жаттығулары, гимнастикалық таяқшалармен, жалаушалармен, кіші шеңберлермен, үлкен және кіші доптармен, орындықтармен, толтырылған доптармен жаттығулар кешені, көлбеу тақтамен жүру, тепе-теңдікке арналған

жаттығулар; шаңғы спорт – шаңғыда жүруді имитациялау, тренажердегі сабақтар, қашықтықты өту кезінде түрлі шаңғы жүрісін пайдалану; қозғалмалы және спорттық ойындар: түрлі коррекциялық және қозғалмалы ойындар, заттарды жылжыту және тасымалдау арқылы, допты тікелей жүргізу арқылы сызықтық эстафеталар; футбол: қозғалмайтын және қозғалатын доп бойынша соққы; допты тоқтату; допты жүргізу; баскетбол: баскетболшы тіреуі, допсыз арнайы қозғалыстар, қағып алу, допты орнында жүргізу, шығыршықтың астынан екі қолмен екі қолмен лақтыру; волейбол отырып: допты екі қолмен төменнен және жоғарыдан тор арқылы жұптасып лақтыру және ұстап алу, допты төменгі жағынан беру (төменнен бір қолмен); волейбол: допты лақтыру, допты беру, ұстап алу және допты беру; гандбол: зерттелген тәсілдерді қолдана отырып ойын элементтері; футбол, баскетбол, волейбол, гандбол материалдарындағы қозғалмалы ойындар; ұлттық қазақ ойындары: техникаларды, тактикаларды және ұлттық ойындар жарыстарының ережелерін үйрену;

2) денсаулық және салауатты өмір салты: ортопедиялық режимді және күн режимін, жеке гигиенаны сақтау; сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері; салауатты және қауіпсіз өмір салтының құндылықтарын қабылдау және іске асыру, дене бітімінің өзін-өзі жетілдіру қажеттілігі, спорттық-сауықтыру қызметімен айналысу; базалық спорт терминологиясын қолдана білу; адам денсаулығына зиянды әсер ететін факторларды білу, өз өмірінен зиянды әдеттерді болдырмау; дене шынықтыру сабақтары кезінде дене дайындығының жеке көрсеткіштерін және ағза жағдайының өзгерістерін өзін-өзі бақылау;

3) қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттер мен сыни ойлауы: зал кеңістігінде бағдарлау; әр түрлі тактиканы қолдана отырып, меңгерген спорт түрлері бойынша жаттығуларды көрсету; спорт түрлері бойынша жарыстар мен қауіпсіздік ережелерін білу; ұжым болып ойнау; жаттығулардың, снарядтардың, инвентарияның атауларын пайдалану; өз бойындағы дене ауытқушылығын түзету мен қажеттіліктерін жетілдіру бойынша өзіндік танымдық іс-әрекетін және ақпарат іздеуге дайын болу;

4) тірек-қозғалыс аппаратының зақымдалуын түзету: тыныс алуға, бұлшық еттердің босаңсуына арналған жаттығуларды өз бетінше орындау; дұрыс арқаны (кеудені) ұстау, кеңістіктік көріністерді, тепе-теңдікті тәрбиелеу; тұрмысқа қажетті дағдыларды қалыптастыру; қозғалысындағы бұзылыстардың орнын толтыру үшін мұғалімнің басшылығымен әрбір жаттығудың теориялық негізін түсіну және түзету құралдарын қолдану.

4 - тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

33. Бағдарламада ұсынылған оқыту мақсаттары кодтық белгімен белгіленді. Кодтық белгіде бірінші белгі – сыныбын, екінші және үшінші белгі – бөлімнің және бөлімшенің реттік санын, төртінші белгі оқыту мақсатының

реттік нөмірін көрсетеді. Мысалы, 1.1.2.1 кодында «1» - сыныбы, «1.2» - бөлімше, «1» - оқыту мақсатының реттік саны.

34. Оқыту мақсаттарының жүйесі бойынша күтілетін нәтижелер:

1) «Қозғалыс қызметі» бөлімі:

1-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту және түзету: Тірек-қозғалыс аппараты, дене мен объектіні басқару	0.1.1.1 қозғалыс әрекеттерінің түсіне алу; негізгі нұсқада қимылдардың дамыту және оны түрлі жағдайларда қолдану үшін негіз жасай алу;	1.1.1.1 саптық жаттығуларды орындай білу; денсаулықпен дене дамуында ауытқуларды есепке ала отырып, негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктері; дененің тепе-теңдігін сақтау және оның кеңістіктегі жағдайын бақылай алу; тік қалыпты ұстап тұру және отыру қалпынан тұру жағдайына өте алу	2.1.1.1 әртүрлі дене даму жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларын сапасын жақсарту алу; қозғалыс кезінде дененің тепе-теңдігін және оның тұрақтылығын сақтай алу; таңертеңгілік жаттығу кешендерін құрастыру ережелері туралы түсініктерін болуы	3.1.1.1 денені дамытудың негізгі жаттығуларын орындау, қимылдарды үйлестіру, ептілік жаттықтыру және тепе-теңдікті сақтау кезінде түзету және бейімделу әдістерін пайдалана отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсартуды жалғастыра алу	4.1.1.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктерін көрсету, тепе-теңдікті сақтай алу
1.2 Дене дамуындағы	0.1.2.1 өзіне - өзі қызмет	1.1.2.1 сабақта машықтар	2.1.2.1 дұрыс арқаны	3.1.2.1 дене дамуын	4.1.2.1 дене дамуы мен

жетіспеушілікті түзету: тұрақтылық, статикалық және динамикалық тепе-теңдікті дамыту, өз денесінде бағдарлана алу	көрсету дағдылары мен дағдыларының меңгеру үшін көру мен моторикалық үйлестіру, еркін қозғалыс актісі туралы түсінікке ие болу	мен дағдыларды игеру үшін еркін қозғалыс актісін ұйымдастыра алу; жүруде, жүгіруде, секіруде әртүрлі тәсілдермен қозғалыстарды орындай алу	(кеудені) қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындай алу; өз денесін меңгере алу	бақылай алу: тұрақтылық, статикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесінде бағдарлана алу	дайындығын өз бетінше бақылай білуді көрсете алу; жылдам қозғалу және қозғалыс бағытын өзгерте алу; түзету жаттығуларын орындай алу
1.3 Дене дамуына ықпал ететін түрлі дене жаттығуларында ұштасқан қимылдарды орындау және жақсарту	0.1.3.1 тұрақты орындаушы етіп тағайындап, негізгі техника мен басқарушы қозғалыстар туралы түсініктерінің болуы	1.1.3.1 қимылдарды орындау кезінде артық кернеуді жояотырып, негізгі физикалық қозғалыстарды, олардың қарапайым дене даму жаттығулары мен қалай байланыста екенін білу	2.1.3.1 қажетсіз қозғалыстардың туындауын ескерте отырып немесе мүмкіндігінше оларды жою арқылы оларды өз бетімен байланыстыра отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсарту алу	3.1.3.1 қозғалыс әрекетінің жалпы ырғағын игеруге қол жеткізе отырып, физикалық даму үшін көзделген түрлі дене жаттығулары орындау және байланыстыра алу	4.1.3.1 қимыл-қозғалыс қателіктерін алдын алу және түзете білуге, физикалық дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығуларда қимыл-қозғалысты орындау сапасының жоғарылауын көрсете алу
1.4 Аяқ-қол буындарының қозғалуы	0.1.4.1 білім алушының ауруының дәрежесі	1.1.4.1 аяқ-қол буындарын дағы қозғалушы	2.1.4.1 буындардағы қозғалушылықты	3.1.4.1 буындардың қозғалмалылығының	4.1.4.1 субъективті сезімдерге сәйкес қозғалыс

<p>н ұлғайту: заттарсыз және заттармен жалпы дамытушы және түзету сипаттын дағы жаттығулар</p>	<p>мен сипатына қарай көмек көрсетуге н тізеде тұрып немесе тіреусіз тұра алу; ұсақ заттарды жоғары, төмен лақтыра алу</p>	<p>ықты арттыруға арналған жаттығуларды білу, буындар мен контрактура ларда баяу қозғалушылықтың қалыптасуының алдын алу</p>	<p>арттыру, бұлшық ет массасын, бұлшық ет тонусын, бұлшық ет күшін, тірек пен қозғалуды қалпына келтіру, қозғалыс пен ептілікті үйлестіру, тепе-теңдік немесе алмастыру дағдыларын меңгеру үшін жаттығуларды қолдана алу</p>	<p>функционалды мүмкіндіктерінің қол жеткен деңгейін қалай сақтау және ұлғайту керектігін түсіну және асқынулардың алдын ала білу – омыртқаның деформациясын және сау аяқ-қолдың деформациясын білу</p>	<p>амплитудасы мен бұлшықет кернеуінің күшін дәл реттеуге мүмкіндік беретін жаттығуларды көрсете алу</p>
<p>1.5 Жаттығуларды орындау және реттілікті сақтау: қозғалыстағы ауытқушылықты жеңе білу;</p>	<p>0.1.5.1 кеңістікте заттармен және заттарсыз негізгі дене жаттығулары орындау туралы түсінікке ие болу</p>	<p>1.1.5.1 аурулардың ерекшелігін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау контекстінде уақыт, кеңістік, салмақ және жатық ұғымдары туралы білу</p>	<p>2.1.5.1 еркін қозғалыс актісін ұйымдастыру кезінде қарапайым дене жаттығуларда қозғалыстарды бірқалыпты орындау кезінде уақытты, кеңістікті білу</p>	<p>3.1.5.1 физикалық комбинацияларда дербес қимылдарды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіне алу</p>	<p>4.1.5.1 дене дамуының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, қимылдарды орындаудың уақыты, кеңістігі және бірқалыпты түсінігін көрсететін нақты және тиімді дағдылар</p>

					мен тізбектерді қолдана алу
1.6 Өмірге қажетті білік пен дағдыны қалыптастыру үшін қозғалыс әрекетіндегі жетіспеушілікті анықтау;	0.1.6.1 өзіндік қозғалыс ерекшеліктері туралы түсінікке ие болу және саналы түрде жетілдіре алу	1.1.6.1 қозғалыс дағдылары бойынша өз іскерліктері мен кемшіліктерін сипаттай алу	2.1.6.1 өмірлік қажетті дағдылар мен біліктерді қалыптастыру үшін қозғалыс кемшіліктерін түсіндіре алу	3.1.6.1 дене мүмкіндіктерін анықтай отырып, өз және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылай алу	4.1.6.1 дене жаттығуларын жақсы орындау үшін әлеуетін анықтай отырып, өзінің және басқаның қозғалыс мүмкіндіктерін салыстыра алу
1.7 Кеңістікте бағдарлануды дамуы мен байланысын, динамикасын, әрекетін бағалау және талдай білу	0.1.7.1 жеке пайдаланудың қосымша арнайы техникалық құралдарын пайдалана отырып, қолдау көрсетуден әрбір элементті түсіндіру кезінде жеңілдетілген түрде (баяу, бөлшектелген) әрекетті орындай	1.1.7.1 түрлі жағдайларда әр түрлі кеңістіктерде қарапайым әрекеттерді орындай алу	2.1.7.1 кеңістікте уақытқа қарай жаттығуларды анықтау динамикасын қарапайым өзгертермен әрекеттерді жеткізе алу	3.1.7.1 жаттығуларды орындау және бағалау кезінде әрекеттер, кеңістік, динамика және байланыстар қатарын анықтай алу	4.1.7.1 әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстар қатарын түсіндіріп және көрсете отырып, өз және басқалардың іс-әрекетінің орындалуын салыстыра алу

	алу				
1.8 Қозғалыс қабілетін жақсарту және түзету үшін оқытуды ң әр түрлі кезеңдері нде қиындық тар мен тәуекелде рді түсіну	0.1.8.1 дене дамуындағ ы ауытқулар ды жеңу және ерекшелікт ері туралы түсінікке ие болу; жеке ортопедия лық режимді сақтай алу	1.1.8.1 физикалық мүмкіндікте рді ескере отырып, қарапайым және өзгертілген дене жаттығулар ын орындау кезінде туындауы мүмкін қиындықтар ды білу	2.1.8.1 қарапайым және өзгертілген дене даму жаттығулар ын орындау кезінде қиындықтар ды жеңе алу	3.1.8.1 қимыл- қозғалыс қызметін оқытудың әр түрлі кезеңдерін де қиындықта рды жеңу дағдылары мен біліктерін көрсете алу	4.1.8.1 жаттығулар ды орындау кезінде тәуекелдер ді азайту қабілетін көрсете отырып, орындалат ын жаттығулар дың күрделілік деңгейін тани алу

2) «Қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттері мен сыни ойлауы» бөлімі:

2 - кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
2.1 Білім алушылард ың жеке білім алу қажеттілікт ерін ескере отырып, өзгертін жағдайларғ а ден қою үшін баламалы шешімдер арқылы қозғалыспе н байланысты идеяларды, стратегияла	0.2.1.1 тік тұрудың, жүрудің, манипулят ивті қызметтің негізгі функцияла рын қалыптаст ыру мақсатынд а қимыл- қозғалыс мүмкіндікт ерін жұмылдыр а алу	1.2.1.1 қозғалыста да, статикалы қ дозада да бұлшық ет күшін үлестіре отырып, физикалық іс-әрекетке қатысу кезіндегі қозғалыс идеяларын , стратегиял ары мен жоспарлар	2.2.1.1 қиындықтар ды жеңудің баламалары н түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеяларын, стратегияла ры мен жоспарлары н талқылай алу	3.2.1.1 менгерген білімімен қозғалыс идеялары, стратегиял ары мен жоспарлар қатарын өзбетінше баламалы шешімдер жасауды қолдана алу	4.2.1.1 білім алушыларғ а арналған өмір сүру ортасында ғы баламалы шешімдер де қозғалыс идеяларын , стратегиял ары мен жоспарлар ын көрсете алу

р мен жоспарларды бейімдеу		ын білу			
2.2 Командалық көшбасшының рөлін орындай отырып, мақсатқа жету үшін дербес және бірлескен жұмыс жасай алу	0.2.2.1 қозғалыс мақсаттарына жету және дене дамуындағы бұзылуларды түзету туралы түсінікке ие болу	1.2.2.1 физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, қозғалыс мақсаттарының дербес жетістіктері туралы білу	2.2.2.1 қозғалу мақсаттарына қол жеткізу және жеке дене даму мүмкіндіктерінің күрделенген жағдайларында қимылдарды орындау үшін командада өз бетінше жұмыс істей алу	3.2.2.1 көшбасшылықпен дербес және командалық жұмысты көрсете алу	4.2.2.1 қозғалыс мақсаттарына қол жеткізу және қозғалыс функцияларын түзету үшін көшбасшылық рөлдерімен кезекпен алмасып, топта жұмысты өз бетінше талдай алу
2.3 Ағзаның жеке ерекшеліктерін ескере отырып, түзету және дамыту бағытындағы қолайлы оқу ортасын құру бойынша бірлескен жұмыс дағдыларын білу және түсіну	0.2.3.1 түзету және дамыту бағытындағы қолайлы оқу ортасын құру бойынша дамудың әлеуетті мүмкіндіктері туралы түсінікке ие болу	1.2.3.1 қозғалыс координациясын дамыту үшін түрлі дене жаттығулары орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын, ресурстары мен идеяларын білу	2.2.3.1 әртүрлі дене даму жаттығулары орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, білім мен идеялармен алмаса алу	3.2.3.1 әр түрлі дене даму жаттығулары орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістік, ресурстар және идеялар алмасу туралы	4.2.3.1 әртүрлі дене жаттығулары орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістікті, ресурстарды және идеяларды дербес бөле алу

				білімді қолдана алу	
2.4 Бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану, пайдалану, құру	0.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескері отырып, дене жаттығулары, мөлшерленген күшті орындау кезінде қарапайым ережелерді қолдану бойынша түсінікке ие болу	1.2.4.1 дене және түзету жаттығулары орындау кезінде қарапайым ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу	2.2.4.1 дене даму ерекшеліктерін ескері отырып, әр түрлі дене жаттығулары орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу	3.2.4.1 дене даму ерекшеліктерін ескері отырып, бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалана алу	4.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескері отырып, түрлі дене жаттығулары орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете алу
2.5 Конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттерін етсын тұрғысынан қарау	0.2.5.1 дене дамуының ерекшеліктерін ескері отырып, шығармашылық міндеттері меңгеру бойынша түсінікке ие болу	1.2.5.1 зақымдалуларды түзету және қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бойынша өзінің және басқарда шығармашылық міндеттерін түсіне алу	2.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық міндеттерін талқылай алу	3.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық тапсырмаларын пайдалана алу	4.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық тапсырмаларын біріктіре алу
2.6 Өздерінің физикалық	0.2.6.1 дене дамуын,	1.2.6.1 өз денесін қабылдауд	2.2.6.1 өздерінің дене даму	3.2.6.1 өзінің және	4.2.6.1 әртүрлі жағдаятта

мүмкіндікте рін сезіну арқылы өз денесін қабылдауды ескере отырып, әр түрлі жағдайларда көңіл-күй мен эмоцияларды білдіруде шығармашылық қабілеттер мен идеяларды қолдану	моторикасын, соматикалық жағдайын ескере отырып, шығармашылық қабілеттер мен идеялар туралы түсінікке ие болу, өздерінің физикалық мүмкіндіктерін сезіне алу	ы ескере отырып, негізгі шығармашылық стратегиялар мен идеяларды пайдалану арқылы мұғалімге жеткізе алу	мүмкіндікте рін саналы түрде сезіну, өз денесін қабылдауды ескере отырып, эмоцияларды білдіру үшін мұғалім мен құрдастардың шығармашылық қабілеті мен идеяларын көрсете алу	басқаның шығармашылық қабілеттері мен идеяларын талдай отырып мұғалім мен құрдастарына баяндап беру	алмасатын жаңа элементтерді құру үшін өзінің шығармашылық қабілеті мен идеясын өзгелермен біріктіре алу
2.7 Дене шынықтыру қызметін орындау уақытында жеке және топтық тапсырмаларды орындау кезінде адал жарысу дағдысын және ұжымдық жұмыс жасай алу, патриоттық сезімді дамыту	0.2.7.1 патриоттық сезім туралы түсінікке ие болу, ұжымдық қызметті қалыптастыру үшін жағдай жасай алу	1.2.7.1 патриотизмнен білдіреді, жеке және топтық іс-әрекетті орындау кезінде қалай өзара іс-қимыл жасау керектігін түсіне алу	2.2.7.1 патриоттық сезім дегеніміз не және адал бәсекелестіктің мәнін түсіне отырып, бір-бірімен қарым-қатынас жасай алу	3.2.7.1 патриотизмнің мәнін түсіндіру және қарым-қатынаспен адал ойын көрсете алу	4.2.7.1 жеке және топтық дене іс-әрекетінде патриотизм сезімін және адал бәсекелестік сезімін көрсете алу
2.8 Қозғалыста	0.2.8.1 қозғалысқа	1.2.8.1 өз рөлін,	2.2.8.1 айырмашыл	3.2.8.1 айырмашы	4.2.8.1 айырмашы

рдың әртүрлі мазмұнға негізделген рөлдерді орындау, олардың айырмашылықтарын сезіну және өз денесінің функцияларын бақылаудың қол жетімді тәсілдерін меңгеру	сәйкес рөлдерді атқара білу; өз денесінің функцияларын бақылау тәсілдерін меңгере алу	өз денесінің функцияларын бақылау тәсілдерін білу; қарапайым қимылдарды орындау кезінде басқалардың рөлін тани алу;	ықтарын мойындай отырып әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында өзінің және басқаның рөлін түсіну	лықтарды түсіндіре отырып, қарапайым қозғалыстарды орындау кезінде өзінің басқалардың рөлін көрсете алу	лықтарын саналы түрде түсіне отырып әртүрлі қозғалыс кезінде әртүрлі рөлдермен эксперимент жасай алу
--	---	---	---	---	--

3) «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі:

3 - кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
3.1 Денсаулық пен салауатты өмір салты үшін дене әрекетінің маңыздылығын түсіну, тұрақты, дербес және жүйелі дене шынықтыру мен айналысуға қызығушылықты қалыптастыру	0.3.1.1 дербес сабақтарға қажетті дене қызметі мен салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы түсініктерінің болуы	1.3.1.1 қалпына келтіру және түзету үшін дене әрекетінің, жүйелі жаттығулардың маңыздылығын білу	2.3.1.1 дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын талқылау, оларды өз бетінше қолдана алу	3.3.1.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене даму жаттығуларының сауықтыру пайдасын білу, түсіну, көрсете алу	4.3.1.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін дене әрекетінің маңыздылығын талдай алу

3.2 Білім алушының, оның денесінің және бұлшықеттерінің, сезім мүшелерінің қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған дене жаттығуларын орындаудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну	0.3.2.1 өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларының қалыптастыру үшін дене жаттығуларының орындаудың маңыздылығы туралы түсінікке ие болу	1.3.2.1 дене іс-әрекетінде жалпы дамыту жаттығулары мен жаттығудың маңыздылығын түсіне алу	2.3.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған дене даму жаттығуларын орындай білу	3.3.2.1 жаттығу және жалпы дамыту жаттығуларының маңыздылығын талқылай алу	4.3.2.1 жалпы дамыту жаттығуларының кешендерін көрсету және дене шынықтыруға қажеттілігін талқылай алу
3.3 Ағзадағы физикалық өзгерістерді бақылау, тыныс алуға түрлі физикалық күштің әсерін, жүрек жиілігін, дене температурасын, қозғалысты түзету	0.3.3.1 әртүрлі дене жаттығуларының орындағаннан кейін ағзадағы физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу	1.3.3.1 дене жаттығуларының орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау, дене температурасын өлшеу, жүрек жиілігін есептей алу	2.3.3.1 алдын алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы дене дамуындағы өзгерістерді қалай бақылауға болатынын білу	3.3.3.1 дене қызметін орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын түсіндіре алу	4.3.3.1 дене қызметін орындау кезінде немесе кейін белгілі бір дене дамуының өзгерістерін көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсете алу
3.4 Қозғалыс бұзылыстар	0.3.4.1 жаттығуларды	1.3.4.1 бірқатар дене	2.3.4.1 дене даму жаттығулар	3.3.4.1 дене даму жаттығула	4.3.4.1 бірқатар дене

ының ерекшелігін ескере отырып, бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу кезінде тиісті түрде ден қоя отырып, қиындықтар мен тәуекелдерді айқындау	орындау кезіндегі қиындықтарды анықтау және өз мүмкіндіктері туралы түсінік алу	жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтай алу	ының аз мөлшерін орындау кезінде оларға әсер етудің кейбір негізгі жолдарын анықтай отырып, қиындықтар мен тәуекелдерді түсіне алу	рын орындау кезінде тиісті түрде әрекет ете отырып, қиындықтар мен қатерді жеңе алу	жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен қауіп-қатерді жеңуге көмектесе алу
3.5 Қозғалыс бұзылыстарын ескере отырып, мектеп ішінде және одан тыс дене және спорт қызметіне қатысу мүмкіндігін анықтау және ұсыну	0.3.5.1 физикалық қызметке қатысудың жеке мүмкіндіктері туралы түсінікке ие болу	1.3.5.1 физикалық қызметке қатысудың жеке мүмкіндіктерін анықтай алу	2.3.5.1 «үй-мектеп» контекстінде физикалық қызметке қатысу мүмкіндігін түсіне алу	3.3.5.1 әр түрлі контекстерде физикалық іс-әрекетке қатысу мүмкіндігін түсіндіре алу	4.3.5.1 дене қызметіне қатысудың әртүрлі мүмкіндіктерін және оларға қатысуға мүмкіндік алу жолдарын салыстыра алу

4) «Тірек-қозғалыс аппаратының зақымдалуын түзету» бөлімі:

4 - кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
4.1 Жаттығу орындау арқылы кеудені (арқаны)түз	0.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру,	1.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру,	2.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру,	3.4.1.1 заттарды басына ұстау, қабырғада тік тұру,	4.4.1.1 кеудені түзету үшін физикалық жаттығулар

ету	қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету бойынша түсініктері болу	қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету бойынша жеке мүмкіндіктерін анықтай алу	қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету мүмкіндіктерін түсіне алу	қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүруді физикалық жаттығуларды орындау жолымен ұштастырып кеудені түзетуге болатынын білу	рды өзбетінше орындай алу
4.2 Бұлшық ет корсетін нығайту	0.4.2.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау арқылы бұлшық ет корсетін нығайту туралы түсінікке ие болу	1.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын білу	2.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын қолдана білу	3.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларының қажеттілігін түсіндіре алу	4.4.2.1 тренажерлерді пайдаланып бұлшық ет корсетін нығайту үшін дене жаттығуларының кешенін таңдай алу
4.3 Сауықтырудың дәстүрлі емес түрлерімен танысу арқылы денсаулықты түзету	0.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін арнайы таңдалған дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің	1.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің әртүрлі дәстүрлі емес арнайы таңдалған түрлерін білу	2.4.3.1 өзінің дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін басшылықпен орындай	3.4.3.1 жеке дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін өз бетінше орындай	4.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес арнайы таңдалған құралдарды түсіну және іске

	түрлері туралы түсінікке ие болу		білу	алу	асыра алу
4.4 Спорттық ойындарды, эстафеталарды, жарыстарды өткізу және оларға дайындық барысында үйлестірушілік қабілеттерін дамыту және түзету	0.4.4.1 қозғалмалы жұмыстарды жүргізу барысында жеке координациялық қабілеттер мен физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу	1.4.4.1 ойын,эстафеталар қозғалыс ойындарын процесіндегі үйлестіру қабілеттері, физикалық өзгерістерді баяндай білу	2.4.4.1 спорттық іс-шараларды өткізу барысындағы дене дамуындағы өзгерістер мен көңіл-күйін, ұштастыру қабілетін анықтай алу	3.4.4.1 қозғалмалы, спорттық ойындар, эстафеталар, жарыстар өткізу барысындағы дене даму өзгерістерін түсіне алу	4.4.4.1 қозғалыс, спорттық ойындар, эстафеталар мен жарыстар кезінде түзету сипатындағы жаттығуларды қолдана білу
4.5 Тыныс алу функциясын қалпына келтіру	0.4.5.1 дене қалпына байланысты және қозғалыста тыныс алуды басқару тәсілдері туралы түсінікке ие болу	1.4.5.1 дене жағдайына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу	2.4.5.1 дене жағдайына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін қолдана алу	3.4.5.1 тыныс алуды басқару тәсілдерін түсіну және дененің жағдайына, әр түрлі қимылдарға байланысты қолдана білу	4.4.5.1 дененің жағдайына және әртүрлі қимылдарға байланысты тыныс алуды басқару тәсілдерін көрсете алу

35. Бағдарлама тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасының ұзақ мерзімді жоспары негізінде осы Бағдарламаның қосымшасына сәйкес жүзеге асырылады. Ұзақ мерзімді жоспарда барлық

сынып бойынша әр бөлімде қамтылатын оқу мақсаттарының көлемі белгіленген.

36. Бөлім мен тақырыптар бойынша сағат сандарын бөлу мұғалімнің еркіне қалдырылады.

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

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

1) 0-сынып:
1-кесте

Бөлімдер	Бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Денсаулық туралы білу және түсіну	Қауіпсіздік ережесі Дене мәдениеті деген не?	0.3.1.1 дербес сабақтарға қажетті дене қызметі мен салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы түсініктерінің болуы; 0.1.3.1 тұрақты орындаушы етіп тағайындап, негізгі техника мен басқарушы қозғалыстар туралы түсініктерінің болуы; 0.1.1.1 қозғалыс әрекеттері туралы түсіне алу; негізгі нұсқада қимыл дағдыларын дамыту және оны түрлі жағдайларда қолдану үшін негіз жасай алу; 0.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, дене жаттығуларын, мөлшерленген күшті орындау кезінде қарапайым ережелерді қолдану бойынша түсінікке ие болу
	Күнтәртібі, таңертеңгі жаттығу, сергіту сәттер	0.1.4.1 білім алушының ауруының дәрежесі мен сипатына қарай көмек көрсетумен тізеде тұрып немесе тіреусіз тұра алу; ұсақ заттарды жоғары, төмен лақтыра алу; 0.2.5.1 дене дамуының ерекшеліктерін ескере отырып, шығармашылық міндеттерді меңгеру бойынша түсінікке ие болу; 0.3.4.1 жаттығуларды орындау кезіндегі қиындықтарды анықтау және өз мүмкіндіктері туралы түсінік алу; 0.4.2.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау арқылы бұлшық ет корсетін нығайту туралы түсінікке ие болу
	Жүру және жүгіру	0.1.6.1 өзіндік қозғалыс ерекшеліктері туралы түсінікке ие болу және саналы түрде жетілдіре алу; 0.2.1.1 тік тұрудың, жүрудің, манипулятивті

		қызметтің негізгі функцияларын қалыптастыру мақсатында қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерін жұмылдыра алу
	Секіру және лақтыру	0.1.5.1 кеңістікте заттармен және заттарсыз негізгі дене жаттығуларын орындау туралы түсінікке ие болу; 0.2.2.1 қозғалыс мақсаттарына жету және дене дамуындағы бұзылуларды түзету туралы түсінікке ие болу; 0.3.5.1 физикалық қызметке қатысудың жеке мүмкіндіктері туралы түсінікке ие болу
2. Ойын арқылы қарым-қатынас дағдысы мен өзараәрекеттесуін дамыту	Сюжеті-рольдік қимыл ойындар	0.1.7.1 жеке пайдаланудың қосымша арнайы техникалық құралдарын пайдалана отырып, қолдау көрсетумен әрбір элементті түсіндіру кезінде жеңілдетілген түрде (баяу, бөлшектелген) әрекетті орындай алу; 0.2.6.1 дене дамуын, моторикасын, соматикалық жағдайын ескере отырып, шығармашылық қабілеттер мен идеялар туралы түсінікке ие болу, өздерінің физикалық мүмкіндіктерін сезіне алу
	Қозғалыс дағдыларының кең ауқымдылығы	0.1.2.1 өзіне - өзі қызмет көрсету дағдылары мен дағдыларын меңгеру үшін көру мен моториканы үйлестіру, еркін қозғалыс актісі туралы түсінікке ие болу; 0.2.7.1 патриоттық сезім туралы түсінікке ие болу, ұжымдық қызметті қалыптастыру үшін жағдай жасай алу; 0.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету бойынша түсінік алу
	Жұп және шағын топта қарым-қатынас дағдысы	0.1.8.1 дене дамуындағы ауытқуларды жену және ерекшеліктері туралы түсінікке ие болу; жеке ортопедиялық режимді сақтай алу; 0.3.5.1 физикалық қызметке қатысудың жеке мүмкіндіктері туралы түсінікке ие болу; 0.2.8.1 қозғалысқа сәйкес рөлдерді атқара білу; өз денесінің функцияларын бақылау тәсілдерін меңгере алу
	Дене шынықтыру сабақтарының пайдасы	0.1.1.1 қозғалыс әрекеттерін түсіне алу; негізгі нұсқада қимыл дағдыларын дамыту және оны түрлі жағдайларда қолдану үшін негіз жасай алу; 0.4.4.1 қозғалмалы жұмыстарды жүргізу барысында жеке координациялық қабілеттер мен физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу; 0.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін арнайы таңдалған дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің түрлері туралы түсінікке ие болу
2-тоқсан		
3.	Кеудені түзету	0.1.2.1 өзіне - өзі қызмет көрсету дағдылары мен

Гимнастикалық және түзету жаттығулары арқылы креативті және сыни ойлау	және өмір қауіпсіздік ережесі	дағдыларын меңгеру үшін көру мен моториканы үйлестіру, еркін қозғалыс актісі туралы түсінікке ие болу; 0.2.1.1 тік тұрудың, жүрудің, манипулятивті қызметтің негізгі функцияларын қалыптастыру мақсатында қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерін жұмылдыра алу; 0.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету бойынша түсінікке ие болу
	Гимнастикалық фигуралар қатарын меңгеру	0.1.7.1 жеке пайдаланудың қосымша арнайы техникалық құралдарын пайдалана отырып, қолдау көрсетумен әрбір элементті түсіндіру кезінде жеңілдетілген түрде (баяу, бөлшектелген) әрекетті орындай алу; 0.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, дене жаттығуларын, мөлшерленген күшті орындау кезінде қарапайым ережелерді қолдану бойынша түсінікке ие болу
	Сенің дене мүмкіндіктерін	0.1.4.1 білім алушының ауруының дәрежесі мен сипатына қарай көмек көрсетумен тізеде тұрып немесе тіреусіз тұра алу; ұсақ заттарды жоғары, төмен лақтыра алу; 0.2.2.1 қозғалыс мақсаттарына жету және дене дамуындағы бұзылуларды түзету туралы түсінікке ие болу; 0.4.2.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау арқылы бұлшық ет корсетін нығайту туралы түсінікке ие болу; 0.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін арнайы таңдалған дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің түрлері туралы түсінікке ие болу
4. Қазақтың ұлттық қимыл ойындары	Қазақ халқының мәдениеті және салтымен танысу	0.2.5.1 дене дамуының ерекшеліктерін ескере отырып, шығармашылық міндеттерді меңгеру бойынша түсінікке ие болу; 0.2.7.1 патриоттық сезім туралы түсінікке ие болу, ұжымдық қызметті қалыптастыру үшін жағдай жасай алу; 0.4.4.1 қозғалмалы жұмыстарды жүргізу барысында жеке координациялық қабілеттер мен физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу; 0.4.5.1 дене қалпына байланысты және қозғалыста тыныс алуды басқару тәсілдері туралы түсінікке ие болу
	Қимыл ойындары арқылы қызығушылық таныту	0.1.5.1 кеңістікте заттармен және заттарсыз негізгі дене жаттығуларын орындау туралы түсінікке ие болу; 0.2.6.1 дене дамуын, моторикасын, соматикалық жағдайын ескере отырып, шығармашылық

		<p>қабілеттер мен идеялар туралы түсінікке ие болу, өздерінің физикалық мүмкіндіктерін сезіне алу;</p> <p>0.3.5.1 физикалық қызметке қатысудың жеке мүмкіндіктері туралы түсінікке ие болу</p>
3-тоқсан		
5. Ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету	Қауіпсіздік ережесі Физикалық қызмет кезінде адамның жүрек қағуы және тыныс алуы	<p>0.1.6.1 өзіндік қозғалыс ерекшеліктері туралы түсінікке ие болу және саналы түрде жетілдіре алу;</p> <p>0.2.3.1 түзету және дамыту бағытындағы қолайлы оқу ортасын құру бойынша дамудың әлеуетті мүмкіндіктері туралы түсінікке ие болу;</p> <p>0.3.1.1 дербес сабақтарға қажетті дене қызметі мен салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы түсініктерінің болуы;</p> <p>0.1.8.1 дене дамуындағы ауытқуларды жеңу және ерекшеліктері туралы түсінікке ие болу; жеке ортопедиялық режимді сақтай алу;</p> <p>0.3.3.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындағаннан кейін ағзадағы физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу</p>
	Ойын-жеке дене бітімінің қасиеттерін дамыту құралы ретінде	<p>0.1.5.1 кеңістікте заттармен және заттарсыз негізгі дене жаттығуларын орындау туралы түсінікке ие болу;</p> <p>0.2.7.1 патриоттық сезім туралы түсінікке ие болу, ұжымдық қызметті қалыптастыру үшін жағдай жасай алу;</p> <p>0.2.8.1 қозғалысқа сәйкес рөлдерді атқара білу; өз денесінің функцияларын бақылау тәсілдерін меңгере алу;</p> <p>0.4.4.1 қозғалмалы жұмыстарды жүргізу барысында жеке координациялық қабілеттер мен физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу</p>
	Кеңістікте қозғалу және динамика	<p>0.1.1.1 қозғалыс әрекеттерін түсіне алу; негізгі нұсқада қимыл дағдыларын дамыту және оны түрлі жағдайларда қолдану үшін негіз жасай алу;</p> <p>0.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін арнайы таңдалған дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің түрлері туралы түсінікке ие болу</p>
	Заттармен қимыл ойындар	<p>0.1.8.1 дене дамуындағы ауытқуларды жеңу және ерекшеліктері туралы түсінікке ие болу; жеке ортопедиялық режимді сақтай алу;</p> <p>0.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, дене жаттығуларын, мөлшерленген күшті орындау кезінде қарапайым ережелерді қолдану бойынша түсінікке ие болу;</p> <p>0.4.4.1 қозғалмалы жұмыстарды жүргізу барысында жеке координациялық қабілеттер мен физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу</p>
6. Қозғалмалы	Имитациялық	0.1.4.1 білім алушының ауруының дәрежесі мен

ойындар арқылы Тірек-қозғалыс аппаратының дамуы	жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары	сипатына қарай көмек көрсетумен тізеде тұрып немесе тіреусіз тұра алу; ұсақ заттарды жоғары, төмен лақтыра алу; 0.2.1.1 тік тұрудың, жүрудің, манипулятивті қызметтің негізгі функцияларын қалыптастыру мақсатында қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерін жұмылдыра алу; 0.1.3.1 тұрақты орындаушы етіп тағайындап, негізгі техника мен басқарушы қозғалыстар туралы түсініктерінің болуы; 0.1.1.1 қозғалыс әрекеттерін түсіне алу; негізгі нұсқада қимыл дағдыларын дамыту және оны түрлі жағдайларда қолдану үшін негіз жасай алу;
	Тірек-қозғалыс аппаратының дамуы	0.1.2.1 өзіне - өзі қызмет көрсету дағдылары мен дағдыларын меңгеру үшін көру мен моториканы үйлестіру, еркін қозғалыс актісі туралы түсінікке ие болу; 0.3.2.1 өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру үшін дене жаттығуларын орындаудың маңыздылығы туралы түсінікке ие болу; 0.4.2.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау арқылы бұлшық ет корсетін нығайту туралы түсінікке ие болу
	Доппен ойын	0.1.7.1 жеке пайдаланудың қосымша арнайы техникалық құралдарын пайдалана отырып, қолдау көрсетумен әрбір элементті түсіндіру кезінде жеңілдетілген түрде (баяу, бөлшектелген) әрекетті орындай алу; 0.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін арнайы таңдалған дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің түрлері туралы түсінікке ие болу; 0.4.5.1 дене қалпына байланысты және қозғалыста тыныс алуды басқару тәсілдері туралы түсінікке ие болу
	Секіргішпен ойын және жаттығулар	0.1.5.1 кеңістікте заттармен және заттарсыз негізгі дене жаттығуларын орындау туралы түсінікке ие болу; 0.3.3.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындағаннан кейін ағзадағы физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу; 0.4.4.1 қозғалмалы жұмыстарды жүргізу барысында жеке координациялық қабілеттер мен физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу
4-тоқсан		
7. Ойын арқылы шығармашылық және коммуникативтік	Қауіпсіздік ережесі Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер	0.3.1.1 дербес сабақтарға қажетті дене қызметі мен салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы түсініктерінің болуы; 0.1.1.1 қозғалыс әрекеттерін түсіне алу; негізгі

дағдылар		нұсқада қимыл дағдыларын дамыту және оны түрлі жағдайларда қолдану үшін негіз жасай алу;
	Коммуникативтік дағдыларды дамытуға арналған ойындар	0.2.3.1 түзету және дамыту бағытындағы қолайлы оқу ортасын құру бойынша дамудың әлеуетті мүмкіндіктері туралы түсінікке ие болу; 0.3.4.1 жаттығуларды орындау кезіндегі қиындықтарды анықтау және өз мүмкіндіктері туралы түсінік алу
	Ойын үшін шығармашылық идеялар	0.2.5.1 дене дамуының ерекшеліктерін ескере отырып, шығармашылық міндеттерді меңгеру бойынша түсінікке ие болу; 0.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін арнайы тандалған дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің түрлері туралы түсінікке ие болу
	Қозғалыс қызметіндегі белсенділік және дербестік	0.1.2.1 өзіне - өзі қызмет көрсету дағдылары мен дағдыларын меңгеру үшін көру мен моториканы үйлестіру, еркін қозғалыс актісі туралы түсінікке ие болу; 0.1.3.1 тұрақты орындаушы етіп тағайындап, негізгі техника мен басқарушы қозғалыстар туралы түсініктерінің болуы; 0.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету бойынша түсінікке ие болу; 0.4.2.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау арқылы бұлшық ет корсетін нығайту туралы түсінікке ие болу
8. Салауатты өмір салтын қалыптастыру	Ашық ауада дененің қимыл-қозғалыстары	0.1.7.1 жеке пайдаланудың қосымша арнайы техникалық құралдарын пайдалана отырып, қолдау көрсетумен әрбір элементті түсіндіру кезінде жеңілдетілген түрде (баяу, бөлшектелген) әрекетті орындай алу; 0.3.3.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындағаннан кейін ағзадағы физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу
	Жылдамдық, күш және ептілік	0.2.2.1 қозғалыс мақсаттарына жету және дене дамуындағы бұзылуларды түзету туралы түсінікке ие болу; 0.3.2.1 өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру үшін дене жаттығуларын орындаудың маңыздылығы туралы түсінікке ие болу; 0.4.5.1 дене қалпына байланысты және қозғалыста тыныс алуды басқару тәсілдері туралы түсінікке ие болу
	Секіруді дамытуға арналған тапсырмалар	0.1.6.1 өзіндік қозғалыс ерекшеліктері туралы түсінікке ие болу және саналы түрде жетілдіре алу;

		0.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, дене жаттығуларын, мөлшерленген күшті орындау кезінде қарапайым ережелерді қолдану бойынша түсінікке ие болу
	Қимыл ойындар мен эстафеталар	0.2.6.1 дене дамуын, моторикасын, соматикалық жағдайын ескере отырып, шығармашылық қабілеттер мен идеялар туралы түсінікке ие болу, өздерінің физикалық мүмкіндіктерін сезіне алу; 0.4.4.1 қозғалмалы жұмыстарды жүргізу барысында жеке координациялық қабілеттер мен физикалық өзгерістер туралы түсінікке ие болу

2) 1-сынып:
2-кесте

Бөлімдер	Бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Денсаулық туралы білу және түсіну	Қауіпсіздік ережесі Дене мәдениет деген не?	1.3.1.1 қалпына келтіру және түзету үшін дене әрекетінің, жүйелі жаттығулардың маңыздылығын білу; 1.1.3.1 қимылдарды орындау кезінде артық кернеуді жоятырып, негізгі физикалық қозғалыстарды, олардың қарапайым физикалық жаттығулармен қалай байланыста екенін білу; 1.1.1.1 саптық жаттығуларды орындай білу; денсаулық пен дене дамуында ауытқуларды есепке ала отырып, негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктері; дененің тепе-теңдігін сақтау және оның кеңістіктегі жағдайын бақылай алу; тік қалыпты ұстап тұру және отыру қалпынан тұру жағдайына өте алу; 1.2.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
	Күнтәртібі, таңертеңгі жаттығу, сергіту сәттер	1.1.4.1 аяқ-қол буындарындағы қозғалушылықты арттыруға арналған жаттығуларды білу, буындар мен контрактураларда баяу қозғалушылықтың қалыптасуының алдын алу; 1.2.5.1 зақымдалуларды түзету және қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бойынша өзінің және басқа да шығармашылық міндеттерін түсіне алу; 1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтай алу; 1.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын білу
	Жүру және жүгіру	1.1.6.1 қозғалыс дағдылары бойынша өз іскерліктері мен кемшіліктерін сипаттай алу;

		1.2.1.1 қозғалыста да, статикалық дозада да бұлшық ет күшін үлестіре отырып, физикалық іс-әрекетке қатысу кезіндегі қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын білу
	Секіру және лақтыру	1.1.5.1 аурулардың ерекшелігін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау контекстінде уақыт, кеңістік, салмақ және жатық ұғымдары туралы білу; 1.2.2.1 физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, қозғалыс мақсаттарының дербес жетістіктері туралы білу; 1.3.5.1 физикалық қызметке қатысудың жеке мүмкіндіктерін анықтай алу
2. Ойын арқылы қарым-қатынас дағдысы мен өзараәрекеттесуін дамыту	Сюжеті-рольдік қимыл ойындар	1.1.7.1 түрлі жағдайларда әр түрлі кеңістіктерде қарапайым әрекеттерді орындай алу; 1.2.6.1 өз денесін қабылдауды ескере отырып, негізгі шығармашылық стратегиялар мен идеяларды пайдалану арқылы мұғалімге жеткізе алу
	Қозғалыс дағдыларының кең ауқымдылығы	1.1.2.1 сабақта машықтар мен дағдыларды игеру үшін еркін қозғалыс актісін ұйымдастыра алу; жүруде, жүгіруде, секіруде әртүрлі тәсілдермен қозғалыстарды орындай алу; 1.2.7.1 патриотизм нені білдіреді, жеке және топтық іс-әрекетті орындау кезінде қалай өзара іс-қимыл жасау керектігін түсіне алу; 1.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету бойынша жеке мүмкіндіктерін анықтай алу
	Жүп және шағын топта қарым-қатынас дағдысы	1.1.8.1 физикалық мүмкіндіктерді ескере отырып, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы мүмкін қиындықтарды білу; 1.3.5.1 физикалық қызметке қатысудың жеке мүмкіндіктерін анықтай алу; 1.2.8.1 өз рөлін, өз денесінің функцияларын бақылау тәсілдерін білу; қарапайым қимылдарды орындау кезінде басқалардың рөлін тани алу;
	Дене шынықтыру сабақтарының пайдасы	1.1.1.1 саптық жаттығуларды орындай білу; денсаулық пен дене дамуында ауытқуларды есепке ала отырып, негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктері; дененің тепе-теңдігін сақтау және оның кеңістіктегі жағдайын бақылай алу; тік қалыпты ұстап тұру және отыру қалпынан тұру жағдайына өте алу; 1.4.4.1 ойын, эстафеталар қозғалыс ойындарын процесіндегі үйлестіру қабілеттері, физикалық өзгерістерді баяндай білу; 1.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және

		түзету үшін қозғалыс белсенділігінің әртүрлі дәстүрлі емес арнайы таңдалған түрлерін білу
2-тоқсан		
3. Гимнастикалық және түзету жаттығулары арқылы креативті және сыни ойлау	Кеудені түзету және қауіпсіздік ережесі	1.1.2.1 сабақта машықтар мен дағдыларды игеру үшін еркін қозғалыс актісін ұйымдастыра алу; жүруде, жүгіруде, секіруде әртүрлі тәсілдермен қозғалыстарды орындай алу; 1.2.1.1 қозғалыста да, статикалық дозада да бұлшық ет күшін үлестіре отырып, физикалық іс-әрекетке қатысу кезіндегі қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын білу; 1.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету бойынша жеке мүмкіндіктерін анықтай алу
	Гимнастикалық фигуралар қатарын меңгеру	1.1.7.1 түрлі жағдайларда әр түрлі кеңістіктерде қарапайым әрекеттерді орындай алу; 1.2.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
	Сенің дене мүшелерінің мүмкіндіктері	1.1.4.1 аяқ-қол буындарындағы қозғалушылықты арттыруға арналған жаттығуларды білу, буындар мен контрактураларда баяу қозғалушылықтың қалыптасуының алдын алу; 1.2.2.1 физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, қозғалыс мақсаттарының дербес жетістіктері туралы білу; 1.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын білу; 1.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің әртүрлі дәстүрлі емес арнайы таңдалған түрлерін білу
4. Қазақтың ұлттық қимыл ойындары	Қазақ халқының мәдениеті және салтымен танысу	1.2.5.1 зақымдалуларды түзету және қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бойынша өзінің және басқа да шығармашылық міндеттерін түсіне алу; 1.2.7.1 патриотизм нені білдіреді, жеке және топтық іс-әрекетті орындау кезінде қалай өзара іс-қимыл жасау керектігін түсіне алу; 1.4.4.1 ойын, эстафеталар қозғалыс ойындарын процесіндегі үйлестіру қабілеттері, физикалық өзгерістерді баяндай білу; 1.4.5.1 дене жағдайына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу
	Қимыл ойындары арқылы қызығушылық таныту	1.1.5.1 аурулардың ерекшелігін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау контекстінде уақыт, кеңістік, салмақ және жатық ұғымдары туралы білу; 1.2.6.1 өз денесін қабылдауды ескере отырып, негізгі шығармашылық стратегиялар мен

		идеяларды пайдалану арқылы мұғалімге жеткізе алу; 1.3.5.1 физикалық қызметке қатысудың жеке мүмкіндіктерін анықтай алу
3-тоқсан		
5. Ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету	Қауіпсіздік ережесі Физикалық қызмет кезінде адамның жүрек қағуы және тыныс алуы	1.1.6.1 қозғалыс дағдылары бойынша өз іскерліктері мен кемшіліктерін сипаттай алу; 1.2.3.1 қозғалыс координациясын дамыту үшін түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын, ресурстары мен идеяларын білу; 1.3.1.1 қалпына келтіру және түзету үшін дене әрекетінің, жүйелі жаттығулардың маңыздылығын білу; 1.1.8.1 физикалық мүмкіндіктерді ескере отырып, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы мүмкін қиындықтарды білу; 1.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау, дене температурасын өлшеу, жүрек жиілігін есептей алу
	Ойын-жеке дене бітімінің қасиеттерін дамыту құралы ретінде	1.1.5.1 аурулардың ерекшелігін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау контекстінде уақыт, кеңістік, салмақ және жатық ұғымдары туралы білу; 1.2.7.1 патриотизм нені білдіреді, жеке және топтық іс-әрекетті орындау кезінде қалай өзара іс-қимыл жасау керектігін түсіне алу; 1.2.8.1 өз рөлін, өз денесінің функцияларын бақылау тәсілдерін білу; қарапайым қимылдарды орындау кезінде басқалардың рөлін тани алу; 1.4.4.1 ойын, эстафеталар қозғалыс ойындарын процесіндегі үйлестіру қабілеттері, физикалық өзгерістерді баяндай білу
	Кеңістікте қозғалу және динамика	1.1.1.1 саптық жаттығуларды орындай білу; денсаулық пен дене дамуында ауытқуларды есепке ала отырып, негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктері дененің тепе-теңдігін сақтау және оның кеңістіктегі жағдайын бақылай алу; тік қалыпты ұстап тұру және отыру қалпынан тұру жағдайына өте алу; 1.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің әртүрлі дәстүрлі емес арнайы таңдалған түрлерін білу
	Заттармен қимыл ойындар	1.1.8.1 физикалық мүмкіндіктерді ескере отырып, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауы мүмкін қиындықтарды білу; 1.2.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау

		<p>кезінде қарапайым ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу;</p> <p>1.4.4.1 ойын,эстафеталар қозғалыс ойындарын процесіндегі үйлестіру қабілеттері, физикалық өзгерістерді баяндай білу</p>
6. Қозғалмалы ойындар арқылы Тірек-қозғалыс аппаратының дамуы	Имитациялық жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары	<p>1.1.4.1 аяқ-қол буындарындағы қозғалушылықты арттыруға арналған жаттығуларды білу, буындар мен контрактураларда баяу қозғалушылықтың қалыптасуының алдын алу;</p> <p>1.2.1.1 қозғалыста да, статикалық дозада да бұлшық ет күшін үлестіре отырып, физикалық іс-әрекетке қатысу кезіндегі қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын білу;</p> <p>1.1.1.1 саптық жаттығуларды орындай білу; денсаулық пен дене дамуында ауытқуларды есепке ала отырып, негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктері; дененің тепе-теңдігін сақтау және оның кеңістіктегі жағдайын бақылай алу; тік қалыпты ұстап тұру және отыру қалпынан тұру жағдайына өте алу</p>
	Тірек-қозғалыс аппаратының дамуы	<p>1.1.2.1 сабақта машықтар мен дағдыларды игеру үшін еркін қозғалыс актісін ұйымдастыра алу; жүруде, жүгіруде, секіруде әртүрлі тәсілдермен қозғалыстарды орындай алу;</p> <p>1.1.3.1 қимылдарды орындау кезінде артық кернеуді жоятырып, негізгі физикалық қозғалыстарды, олардың қарапайым физикалық жаттығулармен қалай байланыста екенін білу;</p> <p>1.3.2.1 дене іс-әрекетінде жалпы дамыту жаттығулары мен жаттығудың маңыздылығын түсіне алу;</p> <p>1.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын білу</p>
	Доппен ойын	<p>1.1.7.1 түрлі жағдайларда әр түрлі кеңістіктерде қарапайым әрекеттерді орындай алу;</p> <p>1.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің әртүрлі дәстүрлі емес арнайы таңдалған түрлерін білу;</p> <p>1.4.5.1 дене жағдайына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу</p>
	Секіргішпен ойын және жаттығулар	<p>1.1.5.1 аурулардың ерекшелігін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау контекстінде уақыт, кеңістік, салмақ және жатық ұғымдары туралы білу;</p> <p>1.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау, дене температурасын өлшеу, жүрек жиілігін есептей алу;</p> <p>1.4.4.1 ойын,эстафеталар қозғалыс ойындарын</p>

		процесіндегі үйлестіру қабілеттері, физикалық өзгерістерді баяндай білу
4-тоқсан		
7. Ойын арқылы шығармашылық және коммуникативтік дағдылар	Қауіпсіздік ережесі Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер	1.3.1.1 қалпына келтіру және түзету үшін дене әрекетінің, жүйелі жаттығулардың маңыздылығын білу; 1.1.1.1 саптық жаттығуларды орындай білу; денсаулық пен дене дамуында ауытқуларды есепке ала отырып, негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктері; дененің тепе-теңдігін сақтау және оның кеңістіктегі жағдайын бақылай алу; тік қалыпты ұстап тұру және отыру қалпынан тұру жағдайына өте алу
	Коммуникативтік дағдыларды дамытуға арналған ойындар	1.2.3.1 қозғалыс координациясын дамыту үшін түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын, ресурстары мен идеяларын білу; 1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтай алу
	Ойын үшін шығармашылық идеялар	1.2.5.1 зақымдалуларды түзету және қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бойынша өзінің және басқа да шығармашылық міндеттерін түсіне алу; 1.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін қозғалыс белсенділігінің әртүрлі дәстүрлі емес арнайы таңдалған түрлерін білу
	Қозғалыс қызметіндегі белсенділік және дербестік	1.1.2.1 сабақта машықтар мен дағдыларды игеру үшін еркін қозғалыс актісін ұйымдастыра алу; жүруде, жүгіруде, секіруде әртүрлі тәсілдермен қозғалыстарды орындай алу; 1.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету бойынша жеке мүмкіндіктерін анықтай алу; 1.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын білу
8. Салауатты өмір салтын қалыптастыру	Ашық ауада дененің қимыл-қозғалыстары	1.1.7.1 түрлі жағдайларда әр түрлі кеңістіктерде қарапайым әрекеттерді орындай алу; 1.3.3.1 қимылдарды орындау кезінде артық кернеуді жоятырып, негізгі физикалық қозғалыстарды, олардың қарапайым физикалық жаттығулармен қалай байланыста екенін білу
	Жылдамдық, күш және ептілік	1.2.2.1 физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, қозғалыс мақсаттарының дербес жетістіктері туралы білу; 1.3.2.1 дене іс-әрекетінде жалпы дамыту жаттығулары мен жаттығудың маңыздылығын түсіне алу; 1.4.5.1 дене жағдайына байланысты және

		қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін білу
	Секіруді дамытуға арналған тапсырмалар	1.1.6.1 қозғалыс дағдылары бойынша өз іскерліктері мен кемшіліктерін сипаттай алу; 1.2.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
	Қимыл ойындар мен эстафеталар	1.2.6.1 өз денесін қабылдауды ескере отырып, негізгі шығармашылық стратегиялар мен идеяларды пайдалану арқылы мұғалімге жеткізе алу; 1.4.4.1 ойын, эстафеталар қозғалыс ойындарын процесіндегі үйлестіру қабілеттері, физикалық өзгерістерді баяндай білу

3) 2-сынып:
3-кесте

Бөлімдер	Бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Жеңіл атлетика арқылы дене қасиеттері	Қауіпсіздік ережесі Денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу	2.3.1.1 дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын талқылау, оларды өз бетінше қолдана алу 2.1.3.1 қажетсіз қозғалыстардың туындауын ескерте отырып немесе мүмкіндігінше оларды жою арқылы оларды өз бетімен байланыстыра отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсарта алу; 2.1.1.1 әртүрлі дене даму жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарта алу; қозғалыс кезінде дененің тепе-теңдігін және оның тұрақтылығын сақтай алу; таңертеңгілік жаттығу кешендерін құрастыру ережелері туралы түсініктерінің болуы; 2.2.4.1 дене ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
	Таңғы жаттығу кешендері	2.1.4.1 буындардағы қозғалушылықты арттыру, бұлшық ет массасын, бұлшық ет тонусын, бұлшық ет күшін, тірек пен қозғалуды қалпына келтіру, қозғалыс пен ептілікті үйлестіру, тепе-теңдік немесе алмастыру дағдыларын меңгеру үшін жаттығуларды қолдана алу; 2.1.1.1 әртүрлі дене даму жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарта алу; қозғалыс кезінде дененің тепе-теңдігін және оның тұрақтылығын сақтай алу; таңертеңгілік жаттығу кешендерін құрастыру ережелері туралы түсініктерінің болуы;

		<p>2.3.4.1 дене даму жаттығуларының аз мөлшерін орындау кезінде оларға әсер етудің кейбір негізгі жолдарын анықтай отырып, қиындықтар мен тәуекелдерді түсіне алу;</p> <p>2.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын қолдана білу</p>
	Секіру, жүгіру, лақтыру дағдылары	<p>2.1.6.1 өмірлік қажетті дағдылар мен біліктерді қалыптастыру үшін қозғалыс кемшіліктерін түсіндіре алу;</p> <p>2.2.1.1 қиындықтарды жеңудің баламаларын түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеяларын, стратегияларын мен жоспарларын талқылай алу</p>
	Секіру, жүгіру, лақтыру элементтерімен Эстафеталар	<p>2.1.5.1 еркін қозғалыс актісін ұйымдастыру кезінде қарапайым физикалық жаттығуларда қозғалыстарды бірқалыпты орындау кезінде уақытты, кеңістікті білу;</p> <p>2.2.2.1 қозғалу мақсаттарына қол жеткізу және жеке физикалық мүмкіндіктердің күрделенген жағдайларында қимылдарды орындау үшін командада өз бетінше жұмыс істей алу;</p> <p>2.3.5.1 «үй-мектеп» контекстінде физикалық қызметке қатысу мүмкіндігін түсіне алу</p>
2. Спорттық ойындарды меңгеру үшін қозғалыс ойындар	Қозғалмалы ойындардағы қозғалыс дағдыларының спектрі	<p>2.1.7.1 кеңістікте уақытқа қарай жаттығуларды анықтау динамикасын қарапайым өзгертермен әрекеттерді жеткізе алу;</p> <p>2.4.4.1 спорттық іс-шараларды өткізу барысындағы физикалық өзгерістер мен көңіл-күйін, ұштастыру қабілетін анықтай алу;</p> <p>2.2.6.1 өздерінің физикалық мүмкіндіктерін саналы түрде сезіну, өз денесін қабылдауды ескере отырып, эмоцияларды білдіру үшін мұғалім мен құрдастардың шығармашылық қабілеті мен идеяларын көрсете алу</p>
	Доппен қозғалыс ойындар	<p>2.1.2.1 дұрыс арқа қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындай алу; өз денесін меңгере алу;</p> <p>2.2.7.1 патриоттық сезім дегеніміз не және адал бәсекелестіктің мәнін түсіне отырып, бір-бірімен қарым-қатынас жасай алу;</p> <p>2.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету мүмкіндіктерін түсіне алу</p>
	Қозғалысты алмастыру ойыны	<p>2.1.8.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтарды жеңе алу;</p> <p>2.3.5.1 «үй-мектеп» контекстінде физикалық қызметке қатысу мүмкіндігін түсіне алу;</p> <p>2.2.8.1 айырмашылықтарын мойындай отырып әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау барысында өзінің және басқаның рөлін түсіну</p>

	Жұп және топта жұмыс істеу	2.1.1.1 әртүрлі дене даму жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту алу; қозғалыс кезінде дененің тепе-теңдігін және оның тұрақтылығын сақтай алу; таңертеңгілік жаттығу кешендерін құрастыру ережелері туралы түсініктерінің болуы; 2.4.3.1 өзінің физикалық мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін басшылықпен орындай білу
2-тоқсан		
3. Жоғалған функцияларды есепке ала отырып гимнастика құралдарымен дене бітімінің дамуы	Қауіпсіздік ережесі Түрлі физикалық күш көрсету сериясы арқылы күшті дамыту	2.1.2.1 дұрыс арқаны (келбеті) қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындай алу; өз денесін меңгере алу; 2.2.1.1 қиындықтарды жеңудің баламаларын түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеяларын, стратегияларын мен жоспарларын талқылай алу; 2.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету мүмкіндіктерін түсіне алу
	Гимнастикалық жаттығулардың ауқымды спектрі	2.1.7.1 кеңістікте уақытқа қарай жаттығуларды анықтау динамикасын қарапайым өзгертермен әрекеттерді жеткізе алу; 2.2.4.1 дене ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
	Өрмелеу және қайта өрмелеу	2.2.2.1 қозғалу мақсаттарына қол жеткізу және жеке физикалық мүмкіндіктердің күрделенген жағдайларында қимылдарды орындау үшін командада өз бетінше жұмыс істей алу; 2.1.2.1 дұрыс арқаны (келбеті) қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындай алу; өз денесін меңгере алу; 2.1.3.1 қажетсіз қозғалыстардың туындауын ескерте отырып немесе мүмкіндігінше оларды жою арқылы оларды өз бетімен байланыстыра отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсарту алу; 2.1.4.1 буындардағы қозғалушылықты арттыру, бұлшық ет массасын, бұлшық ет тонусын, бұлшық ет күшін, тірек пен қозғалуды қалпына келтіру, қозғалыс пен ептілікті үйлестіру, тепе-теңдік немесе алмастыру дағдыларын меңгеру үшін жаттығуларды қолдана алу
	Тепе-теңдікті дамыту	2.1.4.1 буындардағы қозғалушылықты арттыру, бұлшық ет массасын, бұлшық ет тонусын, бұлшық ет күшін, тірек пен қозғалуды қалпына келтіру, қозғалыс пен ептілікті үйлестіру, тепе-теңдік немесе алмастыру дағдыларын меңгеру үшін жаттығуларды қолдана алу;

		<p>2.1.1.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту алу; қозғалыс кезінде дененің тепе-теңдігін және оның тұрақтылығын сақтай алу; таңертеңгілік жаттығу кешендерін құрастыру ережелері туралы түсініктерінің болу;</p> <p>2.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын қолдана білу;</p> <p>2.4.3.1 өзінің физикалық мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін басшылықпен орындай білу</p>
4. Қазақтың ұлттық қимыл ойындары	Қазақтың ұлттық ойындарымен таныстыру	<p>2.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық міндеттерін талқылай алу;</p> <p>2.2.7.1 патриоттық сезім дегеніміз не және адал бәсекелестіктің мәнін түсіне отырып, бір-бірімен қарым-қатынас жасай алу;</p> <p>2.4.4.1 спорттық іс-шараларды өткізу барысындағы дене дамуындағы өзгерістер мен көңіл-күйін, ұштастыру қабілетін анықтай алу;</p> <p>2.4.5.1 дене жағдайына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін қолдана алу</p>
	Сюжеттік-рөлдік ойындар	<p>2.1.2.1 дұрыс арқаны (келбеті) қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындай алу; өз денесін меңгере алу;</p> <p>2.1.3.1 қажетсіз қозғалыстардың туындауын ескерте отырып немесе мүмкіндігінше оларды жою арқылы оларды өз бетімен байланыстыра отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсарту алу</p>
	Адал ойын және серіктестік	<p>2.1.5.1 еркін қозғалыс актісін ұйымдастыру кезінде қарапайым дене жаттығуларда қозғалыстарды бірқалыпты орындау кезінде уақытты, кеңістікті білу;</p> <p>2.2.6.1 өздерінің дене даму мүмкіндіктерін саналы түрде сезіну, өз денесін қабылдауды ескере отырып, эмоцияларды білдіру үшін мұғалім мен құрдастардың шығармашылық қабілеті мен идеяларын көрсете алу;</p> <p>2.3.5.1 «үй-мектеп» контекстінде дене даму қызметіне қатысу мүмкіндігін түсіне алу</p>
3-тоқсан		
5. Денеге күш түсіру мен денсаулық	Қауіпсіздік ережесі Төзімділікті тәрбиелеу үшін белсенді іс-әрекет	<p>2.1.6.1 өмірлік қажетті дағдылар мен біліктерді қалыптастыру үшін қозғалыс кемшіліктерін түсіндіре алу;</p> <p>2.2.3.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, білім мен</p>

		идеялармен алмаса алу; 2.3.1.1 дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын талқылау, оларды өз бетінше қолдана алу; 2.1.8.1 қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтарды жеңе алу; 2.3.3.1 алдын алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы дене дамуындағы өзгерістерді қалай бақылауға болатынын білу
	Денеге салмақ түсіру кезіндегі ағзадағы өзгеріс	2.1.5.1 еркін қозғалыс актісін ұйымдастыру кезінде қарапайым дене жаттығуларда қозғалыстарды бірқалыпты орындау кезінде уақытты, кеңістікті білу; 2.2.8.1 айырмашылықтарын мойындай отырып әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында өзінің және басқаның рөлін түсіну
	Қазақтың дәстүрлі жүгіру ойындары	2.4.3.1 өзінің дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін басшылықпен орындай білу
	Жұп және топтық ойындар	2.1.8.1 қарапайым және өзгертілген дене даму жаттығуларын орындау кезінде қиындықтарды жеңе алу; 2.2.4.1 дене даму ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу; 2.4.4.1 спорттық іс-шараларды өткізу барысындағы дене дамуындағы өзгерістер мен көңіл-күйін, ұштастыру қабілетін анықтай алу
6. Қозғалыс ойындардың көптүрлілігі	Аттракцион-ойындары	2.1.4.1 буындардағы қозғалушылықты арттыру, бұлшық ет массасын, бұлшық ет тонусын, бұлшық ет күшін, тірек пен қозғалуды қалпына келтіру, қозғалыс пен ептілікті үйлестіру, тепе-теңдік немесе алмастыру дағдыларын меңгеру үшін жаттығуларды қолдана алу; 2.2.1.1 қиындықтарды жеңудің баламаларын түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын талқылай алу; 2.1.8.1 қарапайым және өзгертілген дене даму жаттығуларын орындау кезінде қиындықтарды жеңе алу
	Интеграциялық ойындар	2.1.2.1 дұрыс арқаны (келбеті) қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындай алу; өз денесін меңгере алу; 2.1.3.1 қажетсіз қозғалыстардың туындауын ескерте отырып немесе мүмкіндігінше оларды жою арқылы оларды өз бетімен байланыстыра

		отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсарта алу; 2.3.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған дене даму жаттығуларын орындай білу
	Стандартты емес инвентарияларды қолдану ойындары	2.1.7.1 кеңістікте уақытқа қарай жаттығуларды анықтау динамикасын қарапайым өзгертермен әрекеттерді жеткізе алу; 2.4.3.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, білім мен идеялармен алмаса алу; 2.4.5.1 дене жағдайына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін қолдана алу
	Шабуыл әрекеті бар ойындар	2.1.5.1 еркін қозғалыс актісін ұйымдастыру кезінде қарапайым дене жаттығуларда қозғалыстарды бірқалыпты орындау кезінде уақытты, кеңістікті білу; 2.3.3.1 алдын алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы дене дамуындағы өзгерістерді қалай бақылауға болатынын білу; 2.4.4.1 спорттық іс-шараларды өткізу барысындағы дене дамуындағы өзгерістер мен көңіл-күйін, ұштастыру қабілетін анықтай алу
4-тоқсан		
7. Топтық ойындар арқылы әлеуметтік дағыдалр	Қауіпсіздік ережесі Коммуникативті дағдылардың дамуы	2.3.1.1 дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын талқылау, оларды өз бетінше қолдана алу; 2.1.1.1 әртүрлі дене даму жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарта алу; қозғалыс кезінде дененің тепе-теңдігін және оның тұрақтылығын сақтай алу; таңертеңгілік жаттығу кешендерін құрастыру ережелері туралы түсініктерінің болуы
	Жеке шығармашылық қабілеттері	2.2.3.1 әртүрлі дене даму жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, білім мен идеялармен алмаса алу; 2.3.4.1 дене даму жаттығуларының аз мөлшерін орындау кезінде оларға әсер етудің кейбір негізгі жолдарын анықтай отырып, қиындықтар мен тәуекелдерді түсіне алу
	Топтық қызмет арқылы шығармашылық	2.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық міндеттерін талқылай алу; 2.4.3.1 өзінің дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін басшылықпен орындай

		білу
	Өзбетінше қимыл әрекетіндегі алға шығуы	2.1.2.1 дұрыс арқаны (келбеті) қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындай алу; өз денесін меңгере алу; 2.4.1.1 заттарды басына қою, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүрумен кеудені түзету мүмкіндіктерін түсіне алу; 2.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларын қолдана білу
8. Денсаулық және дене даму белсенділігі	Ашық ауада дене даму белсенділігі	2.1.7.1 кеңістікте уақытқа қарай жаттығуларды анықтау динамикасын қарапайым өзгертермен әрекеттерді жеткізе алу; 2.3.3.1 алдын алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы дене дамуындағы өзгерістерді қалай бақылауға болатынын білу
	Жеке және топтық белсенділік арқылы жүгіру қабілеттілігі	2.2.2.1 қозғалу мақсаттарына қол жеткізу және жеке дене даму мүмкіндіктерінің күрделенген жағдайларында қимылдарды орындау үшін командада өз бетінше жұмыс істей алу; 2.3.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған дене даму жаттығуларын орындай білу; 2.4.5.1 дене жағдайына байланысты және қозғалыс кезінде тыныс алуды басқару тәсілдерін қолдана алу
	Ұзындық пен биіктікке алуантүрлі секіру	2.1.6.1 өмірлік қажетті дағдылар мен біліктерді қалыптастыру үшін қозғалыс кемшіліктерін түсіндіре алу; 2.2.4.1 дене даму ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдана алу
	Қозғалыс ойындары мен эстафеталар	2.2.6.1 өздерінің дене даму мүмкіндіктерін саналы түрде сезіну, өз денесін қабылдауды ескере отырып, эмоцияларды білдіру үшін мұғалім мен құрдастардың шығармашылық қабілеті мен идеяларын көрсете алу; 2.4.4.1 спорттық іс-шараларды өткізу барысындағы дене дамуындағы өзгерістер мен көңіл-күйін, ұштастыру қабілетін анықтай алу

4) 3-сынып:

4-кесте

Бөлімдер	Бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Жеңіл атлетика арқылы дене қасиеттері	Қауіпсіздік ережесі Денсаулықтың негізгі түсініктері	3.3.1.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене даму жаттығуларының сауықтыру пайдасын білу, түсіну, көрсете алу;

		<p>3.1.3.1 қозғалыс әрекетінің жалпы ырғағын игеруге қол жеткізе отырып, физикалық даму үшін көзделген түрлі дене жаттығуларын орындау және байланыстыра алу;</p> <p>3.1.1.1 негізгі денені дамыту жаттығуларын орындау, қимылдарды үйлестіру, ептілік жаттықтыру және тепе-теңдікті сақтау кезінде түзету және бейімделу әдістерін пайдалана отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсартуды жалғастыра алу;</p> <p>3.2.4.1 дене даму ерекшеліктерін ескере отырып, бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалана алу</p>	
	Өртүрлі әрекеттер түрлеріне сергіту сәттеріне шолу	<p>3.1.4.1 буындардың қозғалмалылығының функционалдық мүмкіндіктерінің қол жеткен деңгейін қалай сақтау және ұлғайту керектігін түсіну және асқынулардың алдын ала білу – омыртқаның деформациясын және сау аяқ-қолдың деформациясын білу;</p> <p>3.1.1.1 негізгі денені дамыту жаттығуларын орындау, қимылдарды үйлестіру, ептілік жаттықтыру және тепе-теңдікті сақтау кезінде түзету және бейімделу әдістерін пайдалана отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсартуды жалғастыра алу;</p> <p>3.3.4.1 дене даму жаттығуларын орындау кезінде тиісті түрде әрекет ете отырып, қиындықтар мен қатерді жеңе алу;</p> <p>3.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларының қажеттілігін түсіндіре алу</p>	
	Секіру, жүгіру, лақтырудың алуантүрлігі	<p>3.1.6.1 дене мүмкіндіктерін анықтай отырып, өз және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылай алу;</p> <p>3.2.1.1 меңгерген білімімен қозғалыс идеялары, стратегиялары мен жоспарлар қатарын өзбетінше баламалы шешімдер жасауды қолдана алу;</p> <p>3.2.3.1 әр түрлі дене даму жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістік, ресурстар және идеялар алмасу туралы білімді қолдана алу</p>	
	Жеңіл атлетиканың элементтерімен эстафета	<p>3.1.5.1 физикалық комбинацияларда дербес қимылдарды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіне алу;</p> <p>3.2.2.1 көшбасшылықпен дербес және командалық жұмысты көрсете алу;</p> <p>3.3.5.1 әр түрлі контекстерде физикалық іс-әрекетке қатысу мүмкіндігін түсіндіре алу</p>	
2.	Қозғалыс	Қозғалыс ойындағы	3.1.7.1 жаттығуларды орындау және бағалау

және спорттық ойындар	қимыл дағдылар	кезінде әрекеттер, кеңістік, динамика және байланыстар қатарын анықтай алу; 3.4.4.1 қозғалмалы, спорттық ойындар, эстафеталар, жарыстар өткізу барысындағы дене даму өзгерістерін түсіне алу; 3.2.6.1 өзінің және басқаның шығармашылық қабілеттері мен идеяларын талдай отырып мұғалім мен құрдастарына баяндап беру
	Қозғалыстың үйлесімділігіне қозғалыс ойындары	3.1.2.1 дене дамуын бақылай алу: тұрақтылық, статикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесінде бағдарлана алу; 3.2.7.1 патриотизмнің мәнін түсіндіру және қарым-қатынас пен адал ойын көрсете алу; 3.4.1.1 заттарды басына ұстау, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүруді физикалық жаттығуларды орындау жолымен ұштастырып кеудені түзетуге болатынын білу
	Жылдам реакцияға арналған қозғалыс ойындар	3.1.8.1 қимыл-қозғалыс қызметін оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктерін көрсете алу; 3.3.5.1 әр түрлі контекстерде физикалық іс-әрекетке қатысу мүмкіндігін түсіндіре алу; 3.2.8.1 айырмашылықтарды түсіндіре отырып, қарапайым қозғалыстарды орындау кезінде басқалардың ролі мен рөлін көрсете алу
	Ұжымда жұмыс жасай білу	3.1.7.1 жаттығуларды орындау және бағалау кезінде әрекеттер, кеңістік, динамика және байланыстар қатарын анықтай алу; 3.4.3.1 жеке дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін өз бетінше орындай алу
2-тоқсан		
3. Акробатика негізімен гимнастика	Қауіпсіздік ережесі Дене жаттығулары арқылы шапшандылықты дамыту	3.1.2.1 дене дамуын бақылай алу: тұрақтылық, статикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесінде бағдарлана алу; 3.2.1.1 меңгерген білімімен қозғалыс идеялары, стратегиялары мен жоспарлар қатарын өзбетінше баламалы шешімдер жасауды қолдана алу; 3.4.1.1 дене даму жаттығуларын орындау кезінде тиісті түрде әрекет ете отырып, қиындықтар мен қатерді жеңе алу
	Акробатика элементімен гимнастика	3.1.7.1 жаттығуларды орындау және бағалау кезінде әрекеттер, кеңістік, динамика және байланыстар қатарын анықтай алу; 3.2.4.1 дене даму ерекшеліктерін ескере отырып, бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалана алу
	Гимнастикалық жаттығудағы реттілік	3.2.2.1 көшбасшылықпен дербес және командалық жұмысты көрсете алу; 3.1.2.1 дене дамуын бақылай алу: тұрақтылық,

		<p>статикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесінде бағдарлана алу;</p> <p>3.1.3.1 қозғалыс әрекетінің жалпы ырғағын игеруге қол жеткізе отырып, физикалық даму үшін көзделген түрлі дене жаттығуларын орындау және байланыстыра алу</p>
	Тепе-теңдікті дамытуға арналған ойындар	<p>3.1.4.1 буындардың қозғалмалылығының функционалдық мүмкіндіктерінің қол жеткен деңгейін қалай сақтау және ұлғайту керектігін түсіну және асқынулардың алдын ала білу – омыртқаның деформациясын және сау аяқ-қолдың деформациясын білу;</p> <p>3.1.1.1 негізгі денені дамыту жаттығуларын орындау, қимылдарды үйлестіру, ептілік жаттықтыру және тепе-теңдікті сақтау кезінде түзету және бейімделу әдістерін пайдалана отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсартуды жалғастыра алу;</p> <p>3.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларының қажеттілігін түсіндіре алу;</p> <p>3.4.3.1 жеке дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін өз бетінше орындай алу</p>
4. Қазақтың ұлттық қимыл ойындары	Қазақ ұлттық ойындарына баулу	<p>3.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық тапсырмаларын пайдалана алу;</p> <p>3.2.7.1 патриотизмнің мәнін түсіндіру және қарым-қатынас пен адал ойын көрсете алу;</p> <p>3.4.4.1 қозғалмалы, спорттық ойындар, эстафеталар, жарыстар өткізу барысындағы дене даму өзгерістерін түсіне алу;</p> <p>3.4.5.1 тыныс алуды басқару тәсілдерін түсіну және дененің жағдайына, әр түрлі қимылдарға байланысты қолдана білу</p>
	Адал ойын және серіктестік	<p>3.1.5.1 физикалық комбинацияларда дербес қимылдарды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіне алу;</p> <p>3.2.6.1 өзінің және басқаның шығармашылық қабілеттері мен идеяларын талдай отырып мұғалім мен құрдастарына баяндап беру;</p> <p>3.3.2.1 сергіту жаттығу мен жалпы дамыту жаттығулар процесін анықтау;</p> <p>3.3.5.1 әр түрлі контекстерде физикалық іс-әрекетке қатысу мүмкіндігін түсіндіре алу</p>
3-тоқсан		
5. Денеге күш түсіру мен денсаулық	Қауіпсіздік ережесі Дене белсенділігі және төзімділігі	<p>3.1.6.1 дене мүмкіндіктерін анықтай отырып, өз және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылай алу;</p> <p>3.2.3.1 әр түрлі дене даму жаттығуларын</p>

		<p>орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістік, ресурстар және идеялар алмасу туралы білімді қолдана алу;</p> <p>3.3.1.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене даму жаттығуларының сауықтыру пайдасын білу, түсіну, көрсете алу;</p> <p>3.1.8.1 қимыл-қозғалыс қызметін оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктерін көрсете алу;</p> <p>3.3.3.1 дене қызметін орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын түсіндіре алу</p>
	Денеге салмақ түсіру кезінде өзін-өзі бақылау	<p>3.1.5.1 физикалық комбинацияларда дербес қимылдарды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіне алу;</p> <p>3.2.8.1 айырмашылықтарды түсіндіре отырып, қарапайым қозғалыстарды орындау кезінде өзінің басқалардың рөлін көрсете алу</p>
	Жұпта жәнетопта жұмыс жасау үшін тапсырмалар	<p>3.3.1.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене даму жаттығуларының сауықтыру пайдасын білу, түсіну, көрсете алу;</p> <p>3.4.3.1 жеке дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін өз бетінше орындай алу</p>
	Төзімділікті дамытуға арналған ойындар	<p>3.1.8.1 қимыл-қозғалыс қызметін оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктерін көрсете алу;</p> <p>3.2.4.1 дене даму ерекшеліктерін ескере отырып, бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалана алу</p>
6. Командалық ойын элементтері	Өткірлік пен меңгерлікті дамыту үшін ойындар	<p>3.1.4.1 буындардың қозғалмалылығының функционалдық мүмкіндіктерінің қол жеткен деңгейін қалай сақтау және ұлғайту керектігін түсіну және асқынулардың алдын ала білу – омыртқаның деформациясын және сау аяқ-қолдың деформациясын білу;</p> <p>3.2.1.1 меңгерген білімімен қозғалыс идеялары, стратегиялары мен жоспарлар қатарын өзбетінше баламалы шешімдер жасауды қолдана алу;</p> <p>3.1.8.1 қимыл-қозғалыс қызметін оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктерін көрсете алу</p>
	Дамытушы ойындар	<p>3.1.2.1 дене дамуын бақылай алу: тұрақтылық, статикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесінде бағдарлана алу;</p> <p>3.1.3.1 қозғалыс әрекетінің жалпы ырғағын игеруге қол жеткізе отырып, физикалық даму үшін көзделген түрлі дене жаттығуларын орындау және байланыстыра алу;</p>

		3.3.2.1 жаттығу және жалпы дамыту жаттығуларының маңыздылығын талқылай алу
	Топта шығармашылықты дамыту үшін ойындар	3.1.7.1 жаттығуларды орындау және бағалау кезінде әрекеттер, кеңістік, динамика және байланыстар қатарын анықтай алу; 3.4.3.1 жеке дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін өз бетінше орындай алу; 3.4.5.1 тыныс алуды басқару тәсілдерін түсіну және дененің жағдайына, әр түрлі қимылдарға байланысты қолдана білу
	Баскетбол элементтерімен эстафеталар	3.3.3.1 дене қызметін орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын түсіндіре алу; 3.4.4.1 қозғалмалы, спорттық ойындар, эстафеталар, жарыстар өткізу барысындағы дене даму өзгерістерін түсіне алу
4-тоқсан		
7. Ойын арқылы әлеуметтік дағдылар	Қауіпсіздік ережесі Ойындағы коммуникативті дағдылар	3.3.1.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене даму жаттығуларының сауықтыру пайдасын білу, түсіну, көрсете алу; 3.1.1.1 денені дамыту негізгі жаттығуларын орындау, қимылдарды үйлестіру, ептілік жаттықтыру және тепе-теңдікті сақтау кезінде түзету және бейімделу әдістерін пайдалана отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын жақсартуды жалғастыра алу
	Жарысу элементімен ойын	3.2.3.1 әр түрлі дене даму жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістік, ресурстар және идеялар алмасу туралы білімді қолдана алу; 3.3.4.1 дене даму жаттығуларын орындау кезінде тиісті түрде әрекет ете отырып, қиындықтар мен қатерді жеңе алу
	Қозғалыс және ерік қасиеттерін дамыту	3.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық тапсырмаларын пайдалана алу; 3.4.3.1 жеке дене даму мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес қозғалыс белсенділігінің бір түрін өз бетінше орындай алу
	Дербес қимыл әрекетінің прогрессиясы	3.1.2.1 дене дамуын бақылай алу: тұрақтылық, статикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесінде бағдарлана алу; 3.4.1.1 заттарды басына ұстау, қабырғада тік тұру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүруді физикалық жаттығуларды орындау жолымен ұштастырып кеудені түзетуге болатынын білу; 3.4.2.1 бұлшық ет корсетін нығайту үшін жалпы дамыту және түзету жаттығуларының

		қажеттілігін түсіндіре алу
8. Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты	Салауатты өмір салтын қалыптастыру	3.1.7.1 жаттығуларды орындау және бағалау кезінде әрекеттер, кеңістік, динамика және байланыстар қатарын анықтай алу; 3.3.3.1 дене қызметін орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын түсіндіре алу
	Жүгірумен ойындарға қатысу	3.2.2.1 көшбасшылықпен дербес және командалық жұмысты көрсете алу; 3.3.2.1 жаттығу және жалпы дамыту жаттығуларының маңыздылығын талқылай алу; 3.4.5.1 тыныс алуды басқару тәсілдерін түсіну және дененің жағдайына, әр түрлі қимылдарға байланысты қолдана білу
	Ұзындық пен биіктікке секіру	3.1.6.1 дене мүмкіндіктерін анықтай отырып, өз және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылай алу; 3.2.4.1 дене даму ерекшеліктерін ескере отырып, бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық тәсілдерді пайдалана алу
	Лақтыру эксперименттері	3.2.6.1 өзінің және басқаның шығармашылық қабілеттері мен идеяларын талдай отырып мұғалім мен құрдастарына баяндап беру

5) 4-сынып:
5-кесте

Бөлімдер	Бөлімінің мазмұны	Оқыту мақсаттары
1-тоқсан		
1. Жүгіру, секіру және лақтыру	Қауіпсіздік ережесі Ұзындыққа секірудің негізі	4.3.2.1 жалпы дамыту жаттығуларының кешендерін көрсету және дене шынықтыруға қажеттілігін талқылай алу; 4.1.3.1 қимыл-қозғалыс қателіктерін алдын алу және түзете білуге, физикалық дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығуларда қимыл-қозғалысты орындау сапасының жоғарылауын көрсете алу; 4.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете алу
	Әр түрлі қызмет түрлеріне арналған жаттығуларға шолу	4.1.4.1 субъективті сезімдерге сәйкес қозғалыс амплитудасы мен бұлшықет кернеуінің күшін дәл реттеуге мүмкіндік беретін жаттығуларды көрсете алу; 4.1.1.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктерін көрсету, тепе-теңдікті сақтай алу; 4.4.1.1 кеудені түзету үшін физикалық

		<p>жаттығуларды өзбетінше орындай алу;</p> <p>4.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес арнайы таңдалған құралдарды түсіну және іске асыра алу</p>
	Лақтыру мен тастаудың түрлі типтері бар эксперименттер	<p>4.1.6.1 дене жаттығуларын жақсы орындау үшін әлеуетін анықтай отырып, өзінің және басқаның қозғалыс мүмкіндіктерін салыстыра алу;</p> <p>4.2.1.1 білім алушыларға арналған өмір сүру ортасындағы баламалы шешімдерде қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын көрсете алу;</p> <p>4.2.3.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістікті, ресурстарды және идеяларды дербес бөле алу</p>
	Жеңіл атлетика элементтерімен эстафета	<p>4.1.5.1 дене дамуының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, қимылдарды орындаудың уақыты, кеңістігі және бірқалыпты түсінігін көрсететін нақты және тиімді дағдылар мен тізбектерді қолдана алу;</p> <p>4.2.7.1 жеке және топтық дене іс-әрекетінде патриотизм сезімін және адал бәсекелестік сезімін көрсете алу</p>
2. Спорттық ойынның қысқартылған нұсқасы	Волейбол добымен ойындар	<p>4.1.7.1 әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстар қатарын түсіндіріп және көрсете отырып, өз және басқалардың іс-әрекетінің орындалуын салыстыра алу;</p> <p>4.4.4.1 қозғалыс, спорттық ойындар, эстафеталар мен жарыстар кезінде түзету сипатындағы жаттығуларды қолдана білу;</p> <p>4.2.6.1 әртүрлі жағдаятта алмасатын жаңа элементтерді құру үшін өзінің шығармашылық қабілеті мен идеясын өзгелермен біріктіре алу</p>
	Спорттық сипаттағы ойындар	<p>4.1.5.1 дене дамуының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, қимылдарды орындаудың уақыты, кеңістігі және бірқалыпты түсінігін көрсететін нақты және тиімді дағдылар мен тізбектерді қолдана алу;</p> <p>4.2.7.1 жеке және топтық дене іс-әрекетінде патриотизм сезімін және адал бәсекелестік сезімін көрсете алу;</p> <p>4.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен қауіп-қатерді жеңуге көмектесе алу</p>
	Техниканың күрделі емес элементтерімен тапсырмалар	<p>4.1.8.1 жаттығуларды орындау кезінде тәуекелдерді азайту қабілетін көрсете отырып, орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін тани алу;</p> <p>4.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына</p>

		<p>отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық тапсырмаларын біріктіре алу;</p> <p>4.3.5.1 дене қызметіне қатысудың әртүрлі мүмкіндіктерін және оларға қатысуға мүмкіндік алу жолдарын салыстыра алу;</p> <p>4.2.8.1 айырмашылықтарын саналы түрде түсіне отырып әртүрлі қозғалыс кезінде әртүрлі рөлдермен эксперимент жасай алу</p>
	Ұжымдағы жұмыстың негізі	<p>4.1.7.1 әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстар қатарын түсіндіріп және көрсете отырып, өз және басқалардың іс-әрекетінің орындалуын салыстыра алу;</p> <p>4.2.2.1 қозғалыс мақсаттарына қол жеткізу және қозғалыс функцияларын түзету үшін көшбасшылық рөлдерімен кезекпен алмасып, топта жұмысты өз бетінше талдай алу</p>
2-тоқсан		
3. Гимнастиканың негізгі элементтері	Қауіпсіздік ережесі Жалпыдамытушы жаттығулар кешені	<p>4.1.2.1 дене дамуы мен дайындығын өз бетінше бақылай білуді көрсете алу; жылдам қозғалу және қозғалыс бағытын өзгерте алу; түзету жаттығуларын орындай алу;</p> <p>4.2.1.1 білім алушыларға арналған өмір сүру ортасындағы баламалы шешімдерде қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын көрсете алу;</p> <p>4.4.1.1 кеудені түзету үшін физикалық жаттығуларды өзбетінше орындай алу</p>
	Акробатиканың қарапайым элементтері	<p>4.1.3.1 қимыл-қозғалыс қателіктерін алдын алу және түзете білуге, физикалық дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығуларда қимыл-қозғалысты орындау сапасының жоғарылауын көрсете алу;</p> <p>4.1.7.1 әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстар қатарын түсіндіріп және көрсете отырып, өз және басқалардың іс-әрекетінің орындалуын салыстыра алу;</p> <p>4.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете алу;</p> <p>4.3.5.1 дене қызметіне қатысудың әртүрлі мүмкіндіктерін және оларға қатысуға мүмкіндік алу жолдарын салыстыра алу</p>
	Гимнастикалық құралдармен жаттығу	<p>4.2.2.1 қозғалыс мақсаттарына қол жеткізу және қозғалыс функцияларын түзету үшін көшбасшылық рөлдерімен кезекпен алмасып, топта жұмысты өз бетінше талдай алу;</p> <p>4.1.2.1 дене дамуы мен дайындығын өз бетінше бақылай білуді көрсете алу; жылдам қозғалу және қозғалыс бағытын өзгерте алу; түзету</p>

		жаттығуларын орындай алу
	Гимнастикалық инвентареммен тапсырма	4.1.4.1 субъективті сезімдерге сәйкес қозғалыс амплитудасы мен бұлшықет кернеуінің күшін дәл реттеуге мүмкіндік беретін жаттығуларды көрсете алу; 4.1.1.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдылары мен біліктерін көрсету, тепе-теңдікті сақтай алу; 4.4.2.1 тренажерлерді пайдаланып бұлшық ет корсетін нығайту үшін дене жаттығуларының кешенін таңдай алу; 4.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес арнайы таңдалған құралдарды түсіну және іске асыра алу
4. Қазақ ұлттық ойындар	Қазақтың қозғалыс ойындары	4.3.2.1 жалпы дамыту жаттығуларының кешендерін көрсету және дене шынықтыруға қажеттілігін талқылай алу; 4.2.7.1 жеке және топтық дене іс-әрекетінде патриотизм сезімін және адал бәсекелестік сезімін көрсете алу; 4.4.4.1 қозғалыс, спорттық ойындар, эстафеталар мен жарыстар кезінде түзету сипатындағы жаттығуларды қолдана білу; 4.4.5.1 дененің жағдайына және әр түрлі қимылдарға байланысты тыныс алуды басқару тәсілдерін көрсете алу
	Ұлттық зияткерлік ойындар	4.1.5.1 дене дамуының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, қимылдарды орындаудың уақыты, кеңістігі және бірқалыпты түсінігін көрсететін нақты және тиімді дағдылар мен тізбектерді қолдана алу; 4.2.6.1 әртүрлі жағдаятта алмасатын жаңа элементтерді құру үшін өзінің шығармашылық қабілеті мен идеясын өзгелермен біріктіре алу; 4.3.5.1 дене қызметіне қатысудың әртүрлі мүмкіндіктерін және оларға қатысуға мүмкіндік алу жолдарын салыстыра алу
3-тоқсан		
5. Шаңғы / кросс / скейт жаттығуларының негіздері	Қауіпсіздік ережесі Тапсырмалар арқылы дене даму компоненттерін дамыту	4.1.6.1 дене жаттығуларын жақсы орындау үшін әлеуетін анықтай отырып, өзінің және басқаның қозғалыс мүмкіндіктерін салыстыра алу; 4.2.3.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістікті, ресурстарды және идеяларды дербес бөле алу; 4.3.1.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін дене әрекетінің маңыздылығын талдай алу; 4.1.8.1 жаттығуларды орындау кезінде тәуекелдерді азайту қабілетін көрсете отырып,

		<p>орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін тани алу;</p> <p>4.3.3.1 дене қызметін орындау кезінде немесе кейін белгілі бір дене дамуының өзгерістерін көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсете алу</p>
	Аэробикалық жаттықтырудың пайдасы	4.3.1.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін дене әрекетінің маңыздылығын талдай алу
	Қашықтықтан өтуге тапсырмалар	<p>4.1.8.1 жаттығуларды орындау кезінде тәуекелдерді азайту қабілетін көрсете отырып, орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін тани алу;</p> <p>4.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен қауіп-қатерді жеңуге көмектесе алу;</p> <p>4.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете алу</p>
6. Біріккен және оқиғалы тапсырмалар арқылы оқыту	Өзгелермен көшбасшылық пен іскерлік	<p>4.1.4.1 субъективті сезімдерге сәйкес қозғалыс амплитудасы мен бұлшықет кернеуінің күшін дәл реттеуге мүмкіндік беретін жаттығуларды көрсете алу;</p> <p>4.2.1.1 білім алушыларға арналған өмір сүру ортасындағы баламалы шешімдерде қозғалыс идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын көрсете алу;</p> <p>4.1.8.1 жаттығуларды орындау кезінде тәуекелдерді азайту қабілетін көрсете отырып, орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін тани алу</p>
	Біріккен және оқиғалы тапсырмалар арқылы оқыту	<p>4.1.2.1 дене дамуы мен дайындығын өз бетінше бақылай білуді көрсете алу; жылдам қозғалу және қозғалыс бағытын өзгерте алу; түзету жаттығуларын орындай алу;</p> <p>4.1.3.1 қимыл-қозғалыс қателіктерін алдын алу және түзете білуге, физикалық дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығуларда қимыл-қозғалысты орындау сапасының жоғарылауын көрсете алу;</p> <p>4.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық тапсырмаларын біріктіре алу</p>
	Ойында қиялын дамыту	<p>4.1.7.1 әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстар қатарын түсіндіріп және көрсете отырып, өз және басқалардың іс-әрекетінің орындалуын салыстыра алу;</p> <p>4.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес арнайы</p>

		<p>таңдалған құралдарды түсіну және іске асыра алу;</p> <p>4.4.5.1 дененің жағдайына және әр түрлі қимылдарға байланысты тыныс алуды басқару тәсілдерін көрсете алу</p>
	Баскетбол элементтерімен ойын	<p>4.3.3.1 дене қызметін орындау кезінде немесе кейін белгілі бір дене дамуының өзгерістерін көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсете алу;</p> <p>4.4.4.1 қозғалыс, спорттық ойындар, эстафеталар мен жарыстар кезінде түзету сипатындағы жаттығуларды қолдана білу</p>
4-тоқсан		
7. Өзараәрекеттесуге ойындар	Қауіпсіздік ережесі Доппен ойнау дағдысын дамыту	<p>4.3.1.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін дене әрекетінің маңыздылығын талдай алу;</p> <p>4.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете алу</p>
	Допты қолданып жаттығулар құрастыру	<p>4.2.3.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістікті, ресурстарды және идеяларды дербес бөле алу;</p> <p>4.3.1.1 денсаулық пен салауатты өмір салты үшін дене әрекетінің маңыздылығын талдай алу;</p> <p>4.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен қауіп-қатерді жеңуге көмектесе алу</p>
	Ойындағы ұжымдық әрекет	<p>4.2.5.1 конструктивтік ұсыныстар ұсына отырып, өзінің және өзгенің шығармашылық тапсырмаларын біріктіре алу;</p> <p>4.4.2.1 тренажерлерді пайдаланып бұлшық ет корсетін нығайту үшін дене жаттығуларының кешенін таңдай алу;</p> <p>4.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес арнайы таңдалған құралдарды түсіну және іске асыра алу</p>
	Доппен өзгертілетін ойындар	<p>4.1.2.1 дене дамуы мен дайындығын өз бетінше бақылай білуді көрсете алу; жылдам қозғалу және қозғалыс бағытын өзгерте алу; түзету жаттығуларын орындай алу;</p> <p>4.4.1.1 кеудені түзету үшін физикалық жаттығуларды өзбетінше орындай алу;</p> <p>4.4.5.1 дененің жағдайына және әр түрлі қимылдарға байланысты тыныс алуды басқару тәсілдерін көрсете алу</p>
8. Тәжірибе арқылы денсаулық туралы	Ойын қимылдары арқылы денсаулық компоненттері	4.1.7.1 әрекеттерді, кеңістікті, динамиканы және байланыстар қатарын түсіндіріп және көрсете отырып, өз және басқалардың іс-әрекетінің

білу және дағдыларды меңгеру		<p>орындалуын салыстыра алу;</p> <p>4.3.2.1 жалпы дамыту жаттығуларының кешендерін көрсету және дене шынықтыруға қажеттілігін талқылай алу;</p> <p>4.3.3.1 дене қызметін орындау кезінде немесе кейін белгілі бір дене дамуының өзгерістерін көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсете алу</p>
	Жүгіру дағдысы мен денсаулығын дамыту	<p>4.1.6.1 дене жаттығуларын жақсы орындау үшін әлеуетін анықтай отырып, өзінің және басқаның қозғалыс мүмкіндіктерін салыстыра алу;</p> <p>4.2.4.1 қозғалыс мүмкіндіктерін ескере отырып, түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете алу</p>
	Денсаулықты нығайту үшін ойындар мен эстофеталар	<p>4.2.6.1 әртүрлі жағдаятта алмасатын жаңа элементтерді құру үшін өзінің шығармашылық қабілеті мен идеясын өзгелермен біріктіре алу;</p> <p>4.4.3.1 жеке дене мүмкіндіктерін алдын алу және түзету үшін дәстүрлі емес арнайы таңдалған құралдарды түсіну және іске асыра алу;</p> <p>4.2.8.1 айырмашылықтарын саналы түрде түсіне отырып әртүрлі қозғалыс кезінде әртүрлі рөлдермен эксперимент жасай алу</p>