

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің

№ 469 бұйрығына 91-қосымша

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2013 жылғы 3 сәуірдегі  
№ 115 бұйрығына 531-қосымша

Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған 5-10 сыныптары үшін  
үлгілік оқу бағдарламасы

### 1-тарау. Жалпы ережелер

Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабы б) тармақшасына сәйкес әзірленген.

Бағдарламаның мақсаты білім алушылардың дене дамуын, соматикалық жағдай мен моториктердегі ауытқушылықтарды түзеу, денсаулықты нығайту және бала организмінен шынықтыру, дұрыс дамуға ықпал ету, қозғалыс икемдері мен дағдыларына үйрету.

«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің міндеттері:

тұлғаның үйлесімді дамуына ықпал ету, білім алушылардың денсаулығын нығайту, дұрыс сымбат дағдыларын қалыптастыру, майтабандылықтың алдын-алу, сыртқы ортаның жағымсыз жағдайларына төтеп беру, салауатты өмір салтының құндылықтарына тәрбиелеу;

қозғалыс әрекеттерінің негізгі бзалық түрлеріне үйрету;

координациялық қабілеттерді әрі дамыту;

жеке бас тазалығы, күн тәртібі, дене жаттығуларының адам денсаулығына әсері, организм жүйесі туралы білім негізінде қозғалыс қабілеттерін дамыту және еңбекқабілеті;

спорттың негізгі түрлері туралы тереңдетілген түсініктер;

бос уақытта ұнатқан спорт түрімен айналысу және дербес дене жаттығуларын жасау;

өзіндік дене мүмкіндіктерінің баламалық бағалауларын қалыптастыру;

психикалық процестерді дамытуға ықпал ету;

білім алушының дене тәрбиесі сабағында мұғалім қолданған тілдік материалды

игеру;

мінез-құлқтың әлеуметтік қалыптасқан формаларын қалыптастыру, дене мәдениеті пәні сабақтарында және оқудан тыс уақытта (айқай, агрессия, өзіндікагрессия, стереотиптер);

тұлғаны қалыптастыру.

Бейімделген дене шынықтырудың түзету-дамытушы міндеттері:

жүруде, жүгіруде, жүзуде, лақтыруда, секіруде, шаңғымен сырғанауда, заттармен жасалатын жаттығуларда негізгі қозғалыстарды жетілдіру;

дене дайындығын дамыту;

координациялық қабілеттерді дамыту;

соматикалық бұзылыстардың алдын-алу және түзеу;

психикалық, сенсорлы-перцептивті қабілеттерді түзеу және дамыту, бұзылыстарының алдын алу;

бұзылған қызметтердің орнын толтыру;

эмоционалды-тұлғалық даму кемістіктерін түзету.

-тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларды дене тұрғысынан тәрбиелеу ақыл-ой, адами, эстетикалық және еңбекке тәрбиелеудің барлық формалары бойынша мәселелерді кешенді түрде шешеді (сабақтар, қозғалыстық ойындар, дербес қозғалу белсенділігі).

6. Бағдарлама жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың танымдық қызметі және жүйке-психикалық, соматикалық, дене дамуы жағдайының

7. Бағдарлама материалы білім алушылардың қарапайым қозғалыстарының әртүрлі бұзылыстарына ықпал етуге, сондай-ақ әсіресе адамның еңбек қабілетіне қажетті анағұрлым күрделі қозғалыстарды ұйымдастыру қабілетіне, ықпал етуге мүмкіндік береді.

Қозғалыстарды игеру мүмкіндігі білім алушының өз денесін сезіне алуына, өз денесінің әрбір бөлігінің қызметі мен мүмкіндіктерін түсінуіне байланысты. Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылар өз денесінің құрылымын, қозғалыстардың негізгі бағыттарын, кеңістіктік бағытталуын сезінуді үлкен қиыншылықпен меңгереді.

Бейімделген дене шынықтыру» пәні бойынша оқу процесін ұйымдастырудың педагогикалық тәсілдері оны жүзеге асыру ақыл-ой қалықтығы жеңіл білім алушылардың білім алуда айрықша қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған арнайы педагогиканың принциптерге негізделген.

Білім алушыларды түзету-дамыту бағытында оқыту принциптері даму кемшілігі табиғатының ерекшелігіне сәйкес организмнің жүйесі және сақталған қызметтерді пайдалану тірегімен қатар оқу процесін құруды қарастырылады.

Оқытудың түзету-дамыту бағытының принципі оқу және оқыту қызметінің арнайы әдістері мен тәсілдерімен қамтамасыз етіледі. Мұнда сенсорлы ақпараттарды қабылдау және өңдеу жылдамдығының баяу болуы, ақыл операциялары мен әрекеттерінің жеткіліксіздігі, танымдық қызығушылықтардың әлсіз болуы, қоршаған орта туралы түсініктер мен білімнің шектеулілігі, сөйлеу дамуының қалықтығы, мінез-құлықты ерікті түрде реттеудің қалыптаспағандығы, қозғалыс координациясы мен моториктердің жеткіліксіз болуы есепке алынады.

Білім алушылармен жұмыс жасауда оларды білімді игере алуы, көрнекілік-әрекеттік ойлаудың сақталуына сүйенеді. Жеткіліксіз қызметтерді дамыту бойынша әрекеттер ұйымдастырылады. Білім алушыларды психолого-педагогикалық қолдау, бұл процеске отбасыны қатыстыруды ұйымдастырудың командалық тәсілдері қолданылады.

Дене жаттығулары сабақтарындағы дидактикалық материалдардың баяу және қолжетімді болуы дене қасиеттері мен қабілеттерін дамыту үшін балалардың ойын әрекеттері, қозғалыс икемдерін игеру алғышарттарын жасайды.

Оқытудың әлеуметтік-бейімдік бағытының принциптері тұлғаның әлеуметтік бейімделмеуінің алдын-алуды қарастарды. Білім алушылардың қарапайым гигиеналық, коммуникативтік, тұрмыстық дағдылардан бастап күрделі әлеуметтік дағдылар, көзқарас пен сенімдерден аяқталатын өмірлік дағдылар, мінез-құлықтың әлеуметтік өмірлік нормаларын игеруі үшін қажетті арнайы жұмыстар қарастырылады.

Білім алуда ерекше қажеттіліктерге ие балаларды оқыту мен тәрбиелеудің әрекеттік тәсілдерінің принципі психологияда қалыптасқан «жетекші қызмет» түсінігіне сүйенеді.

Дифференциалды және жекелей тәсілдер принципі. Ұжымдық оқу процесі жағдайындағы дифференциалды тәсіл білім алушылардың бір категориядағы бұзылыстар бойынша вариативті типологиялық ерекшеліктеріне негізделген. Педагог сыныпта сипаттамалары бойынша біртекті топтардың болуына байланысты түзеу-білім беру процестерін ұйымдастырады. Білім алушыларды топтарға бөлу тез және шартты түрде болады. Жекелей тәсіл дифференциалды тәсілдің нақтылануы болып табылады.

Педагог білім алушылардың оқу-танымдық қызметін ұйымдастырады және бұл процесті басқарады. Ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың оқу-танымдық қызметі қиындық тудыран жағдайда педагог оқу тапсырмаларын сәтті орындауды қамтамасыз ету үшін білім алушының жетілмеген оқу қызметін өзіне алады.

Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың дене тәрбиесімен айналысу әрекетінің ерекшелігі – шамадан тыс қозғалыс белсенділігі, белсенді эмоционалды күш, сабақ пен қоршаған ортаға қатысты негативті қатынаста болуы.

Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің шеңберіндегі оқыту нәтижесін бағалау мақсатты тұжырымдауға негізделген критериалды бағалауды қолданумен

жүзеге асады.

Мақсатты тұжырымдауға сәйкес бағдарламаның әрбір бөлімі үшін бақылау-диагностикалық тапсырмалар жасалады. Бақылау-диагностикалық тапсырмаларды орындау нәтижелері білім алушы жетістігінің карталарына тіркеліп, оқытудағы жекелей тәсілдерді жүзеге асырудың негізі болып табылады.

Қорытынды бақылау жылдың, тоқсанның аяғында жүргізіледі. Педагогпен оқу жылы ағымындағы білім алушының қозғалыс дағдыларының даму қарқыны талданады.

Ағымдық және қорытынды аттестациялардың формасын мұғалім білім алушының жекелей ерекшеліктері, оқу материалы және онымен қолданылатын білім беру технологиясының мазмұны анықтайды.

23. Бейімделген дене шынықтыру сабақтарын өткізу спорттық залы «швед тосқауылымен» жарақтандырылады. Спорттық залдың жабдықталуы дамуында түрлі кемістіктері бар білім алушыларына арналған арнайы бейімделген құралдардың болуын, талап етеді, соның ішінде тренажерлар, арнайы велосипедтер (ортопедиялық құралдарымен), жалаушалар; арқаннан жасалған жылан- жол (ұзындығы 2,0 м, диаметр 6 см); әр түрлі төсенішті жолдар; алмалы-салмалы ойыншықтар (алынып-салынатын бөліктерімен); ұзындығы мен түстері әртүрлі ленталар (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см); массаж шығыршықтары, валиктер, доптар (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см); дұрыс тыныс алуды қалыптастыруға арналған құралдар мен материалдар; полифункционалды ойынжабдықтары, жұмсақ ірі модульдер.

Оқытудың техникалық құралдары (арнайы компьютерлік құралдары қоса) білім алушылардың ерекше білім беруге қажеттіліктерін қанағаттандыруға, оқу іс-әрекетінің мотивациясын арттыруға, баланың мүмкіндіктері айтарлықтай шектелген жағдайдың өзінде сапалы нәтижелерге жетуге жағдай жасайды.

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

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

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

Оқу пәнінің мазмұны келесі бөлімдерді қамтиды:

- 1) 1-бөлім «Қозғалыс қызметі»;
- 2-бөлім «Қозғалыс дағдылары арқылы ойлауды дамыту»;
- 3) 3-бөлім «Денсаулық және салауатты өмір салты».

«Қозғалыстық қызметтер» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:  
негізгі дағдыларды дамыту, негізгі циклдық қызметтерді сенімді түрде игеру;  
денеге түсетін әртүрлі күштердің түрлерін реттеу; қозғалыс қабілеттерін  
жақсарту үшін қиындықтар мен тәуекелдерді түсіне білу;

уақыт, салмақ, кеңістікті көрсете отырып, кезектілікті сақтау және  
жаттығуларды дұрыс және тиімді орындау.

«Қозғалыс дағдылары арқылы ойлауды дамыту» бөлімі келесі бөлімшелерді  
қамтиды:

уақыт-кеңістіктік бағытты дамыту;

ұжымдаса білу сезімін дамыту және дене қызметтерін орындау барысындағы  
топтық және жекелей тапсырмаларды орындау барысында шынайы жарыса  
білу.

«Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:  
денсаулық туралы түсінік және білім. Организмдегі дене өзгерістерін бақылай  
алуға үйрену;

әртүрлі қызметтік бағыттағы өзіндік дене жаттығулары сабақтарын  
ұйымдастыру әдістері;

жеке бас тазалығы ережелері, жарақаттанудың алын-алу және дене  
жаттығулары сабақтары барысында алғашқы көмек көрсете алу;

мектеп ішінде және мектептен тыс дене қызметтеріндегі мүмкіндіктерді  
анықтау және ұсыну.

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

1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене  
шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы (бұдан  
әрі - ҚТ). Білім алушының қозғалыс тәртібі. Қатарға тұру, бір-бірден бағанаға  
тұру, желкеге теңелу. Мұғалімнің көрсетуі және айтылған нұсқау бойынша  
сапқа тұру. сызық бойынша сап түзеу. Мұғалімнің айтқан нұсқауы бойынша бір  
қатардан қолдарын ұстап шеңберге тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап  
түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!», бағдар  
бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орында тұрып бұрылыстарды  
орындау;

2) жеңіл атлетика. Жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы.  
Дене жаттығуларының гигиенасы, бейімделген дене шынықтыру бойынша  
жаттығуларды орындау; ұйқы мен тамақтану; оқу күнінің тәртібіндегі іс-  
шаралар; Ортопедиялық тәртіпті сақтау қажеттілігі туралы мәліметер. Бір  
кедергіні өту арқылы жүріс (орындық, нығыздалған доп, гимнастикалық таяқ  
және әртүрлі заттар). Жүру, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру. Бірізді жолмен,  
бағдарлар бойынша қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Қашықтық пен  
орындау қарқынын сақтай отырып (мұғалімнің шапалақтау дауысымен) бір  
сызықпен жүру, бағанада бір-бірден жүру, қолдарын ұстап жұппен жүру,  
ирелендеген жолмен жүру. Орында тұрып және белгілер бойынша алға  
жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіру, 90 және 180 градусқа бұрыла отырып екі

аяқтап секіру. Теннистік допы орыннан нысанаға, қозғалмалы нысанаға және алысқа лақтыру. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Орнынан ұзындыққа секіру;

3) гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы ҚТ ережелері. Гимнастикалық сапқа тұру және сапты қайта тұзу. Бір қатардан екі қатарға тұру: бір-бірден бағанадан екіден, үштен, төрттен тұру. Қатарда тұрып бірінші, екінші, үшіншіге саналу. Қатарды бір-бірден жылдамдыққа қайта құру. Жалпы дамытатын (түзету) жаттығулары. Әртүрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару). Жүру және жүгіру кезіндегі дұрыс тыныс алуды жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалпында тұзу, оң, сол қырымен сызық бойымен, гимнастикалық орындықта жүру. Өрмелеу, асып түсу: гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу. Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту, 50 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық обручтан өту. Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар. Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар. Көру қабілетін сақтауға арналған жаттығулар;

ұлттық ойындар. ұлттық ойындар (таңдау бойынша) сабағындағы ҚТ ережелері. Ұсақ моторикаға арналған жаттығулар. Ұлттық ойындарда тәсілдерді орындау техникасы. Координациялық қабілеттерін дамытуға арналған ұлттық қозғалыстық ойындар. Жылдамдық, күш қабілеттерін және күш төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар мен қозғалмалы ойындар. Негізгі дене қабілеттерін дамытуға және ауытқуларын түзетуге арналған жаттығулар кешені;

шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Шаңғы/кросс/коньки дайындығы сабақтарында ҚТ ережелері. Шаңғы дайындығы. Сабақта шаңғының құрал-жабдықтарын дайындау. Сабақ өтетін орынға бару және қайту ережелері. Шаңғы тебуде үсіп қалу мен жарақаттанудың алдын алу ережелері. Коньки дайындығы. Мұз айдынында сырғанау мен жүгіру ережелері. Коньки тебудің техникалы тәсілдері. Қозғалыстар координациясы, конькиді теуіп көру. Кросстық қашықтықта қозғалу техникасын меңгеру; кедергілерден өту техникасын меңгеру; төзімділікті дамыту; дене қасиеттерін дамыту үшін жүгіру жаттығулары, дене жүктемелерінің жеке тәртібі. Топтық сабақтар барысында серіктестермен өзара әрекеттесу. Төзімділік пен жылдамдықты дамыту және түзетуге арналған жаттығулар кешені;

қозғалмалы және спорттық ойындар. Қозғалмалы ойындар. «Шеңбер бойымен допты қуу», «жүргізетінге допты берме», «Капитанға доп», «Бекіністі қорғау». Спорттық ойындар. Спорттық ойындарда үйренген қозғалу техникаларының элементтерін қиыстыру. Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын. Ойыншылар

саны шектеулі (2:2, 2:3, 3:3) ойындар мен ойын тапсырмалары. Меңгерген тәсілдерді жетілдіру. Оқытатын ойын.

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

1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Білім алушының қозғалыс тәртібі. Қатарға тұру, бір-бірден бағанаға тұру, желкеге теңелу. Мұғалімнің көрсетуі және айтылған нұсқау бойынша сапқа тұру. сызық бойынша сап түзеу. мұғалімнің айтқан нұсқауы бойынша бір қатардан қолдарын ұстап шеңберге тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Тоқта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!», бағдар бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орында тұрып бұрылыстарды орындау;

2) жеңіл атлетика. Бірізді жолмен, бағдарлар бойынша қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Қашықтық пен орындау қарқынын сақтай отырып (мұғалімнің шапалақтау дауысымен) бір сызықпен жүру, бағанада бір-бірден жүру, қолдарын ұстап жұппен жүру, ирелеңдеген жолмен жүру. Орында тұрып және белгілер бойынша ала жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіру, 90 және 180 градусқа бұрыла отырып екі аяқтап секіру. Теннистік допы орыннан нысанаға, қозғалмалы нысанаға және алысқа лақтыру. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Орнынан ұзындыққа секіру;

3) гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы ҚТ ережелері. Гимнастикалық сапқа тұру және сапты қайта түзу. Бір қатардан екі қатарға тұру: бір-бірден бағанадан екіден, үштен, төрттен тұру. Қатарда тұрып бірінші, екінші, үшіншіге саналу. Қатарды бір-бірден жылдамдыққа қайта құру. Жалпы дамытатын (түзету) жаттығулары. Әртүрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару). Жүру және жүгіру кезіндегі дұрыс тыныс алуды жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалпында түзу, оң, сол қырымен сызық бойымен, гимнастикалық орындықта жүру. Өрмелеу, асып түсу: гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу. Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту, 50 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық обручтан өту. . Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар. Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар;

ұлттық және зияткерлік ойындар. Қазақстанның қозғалмалы ұлттық ойындарымен таныстыру. Ұлттық қозғалмалы ойындар негізінде буындардың қозғалысын, дене қабілеттерін дамыту. Ұлттық және зияткерлік ойындар (таңдау бойынша) сабағындағы ҚТ ережелері. Ұсақ моторикаға арналған жаттығулар. Ұлттық ойындарда тәсілдерді орындау техникасы, жарыстар

ережесі. Координациялық қабілеттерін дамытуға арналған ұлттық қозғалыстық ойындар. Жылдамдық, күш қабілеттерін және күш төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар мен қозғалмалы ойындар. Негізгі дене қабілеттерін дамытуға және ауытқуларын түзетуге арналған жаттығулар кешені;

5) шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Шаңғы дайындығы. Шаңғы дайындығы сабақтарында ҚТ ережелері. Қозғалу әдістері. Кезектелген екіқадамдық жүріс, бір уақыттық екіқадамдық жүріс, бір уақыттағы қадамсыз жүріс; «жартылай шыршамен» қиғашынан көтерілу; «соқамен» тежелу; аттап өту арқылы бұрылу. Білім алушылардың мүмкіндіктеріне байланысты игерілген қашықтыққа қозғалу әдістері. Коньки дайындығы. Мұз айдынында сырғанау мен жүгіру ережелері. Коньки тебудің техникалық тәсілдері. Қозғалыстағы тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар (бір және екі конькиде, қолдың әр түрлі қалпында). Топтық жаттығулар: сапта, үштікте, жұппен, топта сырғанау. Білім алушылардың мүмкіндіктеріне байланысты игерілген қашықтыққа қозғалу әдістері. Кросстық дайындық. Дене қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру техникасын орындау; Төзімділік пен жылдамдықты дамыту және түзетуге арналған жаттығулар кешені;

б) қозғалмалы және спорттық ойындар. Зейін, есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар. Әр түрлі бұлшықет топтарына әсер ететін әр түрлі қозғалыс түрлері бар орташа және төмен қарқынды ойындар. Қолдың ұсақ бұлшықеттерінің моторикасын, күштің дәлдігі мен бөлінуін дамытуға арналған ойындар, секіру, жүгіру, лақтыру бар ойындар. Кеңістікте бағдарлауды дамытуға, жылдамдықты, реакция мен қозғалысты дамытуға арналған ойындар. Отырған, тұрған, қозғалыстағы қалыптан заттарды беру эстафетасы. Допты екі қолмен беру. Қозғалмалы ойындар. «Тиым салынған қозғалыс», «Қасқыр мен қойлар», «Допты қуу», «Нысананы дәлде», «Қайталап көр», «Қапты түсіріп алма», «Бағдарлар бойынша көкөністерді отырғызу және жинау», «Бас бармаққа қонаққа бару», «Фигураны таны», «Дауысы бойынша таны», «Допты қуып жет». Мини-футбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Допты иелену техникасы, допты қақпаға соғу техникасы. «Қозғалмалы нысана». Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Мини-футбол ойыны. Пионербол: ережелермен таныстыру, алаңда орындарды белгілеу. Секіре отырып екі қолмен жоғарыдан шабуылдаушы соққы, допты бастан жоғары ұстау, допты астынан екі қолмен беру, қырынан беру, допты сарапқа салу. Оқу ойыны. Үстел теннисі: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шаригін жұпта, төрттікте соғу техникасын үйрету. Жұпта, төрттікте жеңілдетілген ережелермен ойнау. Флорбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Қозғалыс техникасы, флорболда орналасу. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Флорбол ойыны.



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

1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Білім алушының қозғалыс тәртібі. Қатарға тұру, бір-бірден бағанаға тұру, желкеге теңелу. Мұғалімнің көрсетуі және айтылған нұсқау бойынша сапқа тұру. сызық бойынша сап түзеу. мұғалімнің айтқан нұсқауы бойынша бір қатардан қолдарын ұстап шеңберге тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Тоқта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!», бағдар бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орында тұрып бұрылыстарды орындау;

2) жеңіл атлетика. Бірізді жолмен, бағдарлар бойынша қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Қашықтық пен орындау қарқынын сақтай отырып (мұғалімнің шапалақтау дауысымен) бір сызықпен жүру, бағанада бір-бірден жүру, қолдарын ұстап жұппен жүру, ирелеңдеген жолмен жүру. Орында тұрып және белгілер бойынша ала жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіру, 90 және 180 градусқа бұрыла отырып екі аяқтап секіру. Теннистік допы орыннан нысанаға, қозғалмалы нысанаға және алысқа лақтыру. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Орнынан ұзындыққа секіру;

3) гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы ҚТ ережелері. Әртүрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару). Жүру және жүгіру кезіндегі дұрыс тыныс алуды жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалпында тұзу, оң, сол қырымен сызық бойымен, гимнастикалық орындықта жүру. Өрмелеу, асып түсу: гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу. Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту, 50 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық обручтан өту. Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар. Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар;

4) ұлттық және зияткерлік ойындар. Ұлттық және зияткерлік ойындар (таңдау бойынша) сабағындағы ҚТ ережелері. «Тоғызқұмалақ», «Асық ату» ұлттық ойындар. Ұсақ моторикаға арналған жаттығулар. Аутотренинг формулалары арқылы босансу, аз қозалыстық ойындардың ойындар барысында өз денесін басқару, дұрыс емес қалыптарды түзету әдістері. Жарыстар ережесі. Координациялық қабілеттерін дамытуға арналған ұлттық қозғалыстық ойындар. Негізгі дене қабілеттерін дамытуға және ауытқуларын түзетуге арналған жаттығулар кешені;

5) шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Шаңғы/кросс/коньки дайындығы сабақтарында ҚТ ережелері. Шаңғы дайындығы. Сабақта шаңғының құрал-жабдықтарын дайындау. Коньки дайындығы. Мұз айдынында сырғанау мен

жүгіру ережелері. Коньки тебүдің техникалық тәсілдері. Коньки тебүдің техникалық тәсілдері. Қозғалыстағы тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар (бір және екі конькиде, қолдың әр түрлі қалпында). Топтық жаттығулар: сапта, үштікте, жұппен, топта сырғанау. Кросстық дайындық. Кросстық қашықтықта қозғалу техникасын меңгеру; кедергілерден өту техникасын меңгеру; төзімділікті дамыту; дене қасиеттерін дамыту үшін жүгіру жаттығулары, дене жүктемелерінің жеке тәртібі. Төзімділік пен жылдамдықты дамыту және түзетуге арналған жаттығулар кешені;

б) қозғалмалы және спорттық ойындар. Спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Сабақтар процесінде психоэмоционалды жағдайын өз өзін бақылау және өз өзін реттеу. Зейін, есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар. Әр түрлі бұлшықет топтарына әсер ететін әр түрлі қозғалыс түрлері бар орташа және төмен қарқынды ойындар. Қолдың ұсақ бұлшықеттерінің моторикасын, күштің дәлдігі мен бөлінуін, кеңістікте бағдарлауды дамытуға арналған ойындар. Волейболдық допты астынан екі қолмен қабырғаға соғу. Баскетболист тұрысында, оң және сол қырымен допсыз арнайы қозғалыстар; қадамдап тоқтау, белгі бойынша тоқтау. Допты оң қолмен, сол қолмен, бір орында кезектеп және қозғалыста алып жүру. Зейін, есте сақтау, реакция жылдамдығын дамытуға бағытталған ойындар. «Аттар», «Бағдарлар бойынша көкөністерді отырғызу және жинау», «Қырлардан секіру», «Қалпақпен жүреміз». Мини-футбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Допты иелену техникасы, допты қақпаға соғу техникасы. «Қозғалмалы нысана». Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Мини-футбол ойыны. Волейбол: ойыншылардың міндеттері мен ережелер; ойынның техникасы. Жарақаттанудың алдын алу. Орында және алға жылжығаннан соң торға ілінген допты екі қолмен жоғарыдан беру. «Ауадағы доп» ойыны. Волейбол оқу ойыны. Баскетбол: ойынның негізгі ережелері. Айып соққысы. Бағыт пен жылдамдықты өзгерте отырып, кенеттен тоқтап жүгіру; секіріп, қадамдап, допты алып жүргеннен кейін секіріп тоқтау; бір орында алға, артқа бұрылу; допты алу және тартып алу; допты қозғалыста екі қолмен қағып алу; допты қозғалыста екі қолмен кеудеден беру, бір қолмен иықтан беру; допты жұпта және үштікте беру; доптың секіру биіктігін және жүгіру қарқынын өзгерте отырып допты алып жүру; қозғалыста және тоқтап допты қағып алғаннан кейін алып жүру. Тәсілдерді үйлестіру. Бағытты өзгерте отырып допты алып жүру. Оқу ойыны. Бадминтон: спорт түрімен таныстыру. Киім мен құрал-жабдықтарға қойылатын талаптар. Бадминтон барысындағы ҚТ. Негізгі тұрыстар мен орын ауыстыру. Бадминтон ракеткасын ұстау. Ойын техникасының негіздері. Доп беру. Доп беру түрлері. Ракетканың ашық және жабық жағымен доп беру. Соққы (соққылардың жіктелуі) және доп беру. Жоғарыдан алысқа соққы беру. Жалғыз және жұптық ойын ережелері. Бадминтон ойыны. Үстел теннисі: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ

бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шаригін жұпта, төрттікте соғу техникасын үйрету. Жұпта, төрттікте жеңілдетілген ережелермен ойнау. Флорбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Қозғалыс техникасы, флорболда орналасу. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Флорбол ойыны.

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

1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Қатарға тұру, бір-бірден бағанаға тұру. Бір қатардан бағанаға, шеңберге тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Тоқта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!», «Қолды созған қалыпта бөліну!»;

2) жеңіл атлетика. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Спорттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындардың ережелерін сақтау. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Жүріс, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру. Қолдың әр түрлі қалпымен жүру. Мұғалімнің тапсырмасы бойынша жүру. Жоғары старттан жүгіру техникасы. Сап пәрмендерін орындау: «Сөре!», «Дайындал!», «Алға!». Орында тұрып және белгілер бойынша ала жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіруді жетілдіру. Орнынан ұзындыққа секіру. Техниканы жетілдіру;

3) фитнесің элементтері бар сауықтыру және түзету гимнастикасы. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Спорттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындардың ережелерін сақтау. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Дұрыс дене сымбатын қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешені (заттармен және заттарсыз). Дене бітімінің кемістіктерін түзету және алдын алуға бағытталған жаттығулар (тұрып, отырып, жатып арқа бұлшықеттерінің, іштің пресс бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар). тұрғанда және үстелде отырғанда бастың, иықтың, дененің дұрыс қалпын сақтау. Гимнастикалық қабырғада дене сымбатын қалыптастыруға арналған жаттығулар (аяқ-қолдардың әртүрлі жаттығулары, отырып тұру, гимнастикалық қабырғада арқамен және желкемен сүйеніп жылжу) орындау. Жалпақ табандылықтың алдын алу: табанның сыртқы жанымен қозғалу, табанның бұлшықеттерін нығайтуға және дамытуға арналған жаттығулар. Жалпы және ұсақ моториканы дамытуға арналған заттармен жаттығулар (затты бір қолдан екінші қолға салу, затпен және затсыз қолды, білекті айналдыру, гимнастикалық обручпен, гимнастикалық таякпен, үлкен және кіші доптармен жұмыс). Өрмелеу, асып түсу: гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу. Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту, 50-60 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық обручтан өту. Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар. Жалпақ табандылықтың

алдын алуға бағытталған жаттығулар. Көру қабілетін сақтауға арналған жаттығулар;

ұлттық және зияткерлік ойындар. Қозғалыс қабілеттерін түзету мен жақсартуға арналған дене жаттығуларын қолданудағы техника, тактика және композициялық идеялар, «Асық ату», «Бес тас» ұлттық қозғалмалы ойындар. Алдында үйренген ойындар сайысының техникалары мен ережелерін меңгеруді жетілдіру. Киіз үйді жасау үшін қозғалыс әрекеттерін қолдану. дене дайындығының жеке сабақтар жоспарын жасау (үлгі бойынша), сабақтың негізгі бөлімдерін белгілеу, олардың бағыты мен мазмұнын анықтау. Дене дайындығының жеке көрсеткіштерін өзі бақылауы (дене қасиеттерін өзіндік тестілеу);

шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Шаңғы тебу: кезектескен екі қадамдық жүріс; бір уақыттағы бір қадамды жүріс; бір әдістен екінші әдіске көшу арқылы жүрістерді кезектестіріп қозғалу (қадамсыз қозғалу, қадам арқылы, екі қадам арқылы қозғалу, тікелей көшу, таяқпен серпілу арқылы қолдану); шаңғыда үлкен емес кедергілерді аттап өту. Жоғарыға көтерілу, түсу, бұрылыстар, тежелу: аттап бұрылу; сатылап көтерілу; шырша тәріздес көтерілу; жартылай шаршы тәріздес көтерілу; негізгі және төменгі тұрыста тегіс жермен және қыр мен сайлардан, трамплиндерден өтіп төменге түсу; соқамен тежеу; тіреуішпен тежеу; қырымен сырғанап тежелу; тіреуішпен бұрылу. Конькимен жүру, 3 км-ге дейін қашықтықты жүріп өту. Кросстық дайындық. Кросстық қашықтықта қозғалу техникасын меңгеру; кедергілерден өту техникасын меңгеру; төзімділікті дамыту; дене қасиеттерін дамыту үшін жүгіру жаттығулары, дене жүктемелерінің жеке тәртібі;

б) түзету қозғалмалы және спорттық ойындар. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Спорттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындардың ережелерін сақтау. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. күштің дәлдігі мен бөлінуін, кеңістікте бағдарлауды дамытуға арналған әр түрлі қозғалыс түрлері бар және түрлі қарқынды ойындар. Әр түрлі бұлшықет топтарына әсер ететін ойындар. Баскетбол ойынының қарапайым қозғалыстары: допты қозғалыста екі қолмен қағып алу; допты қозғалыста екі қолмен кеудеден беру, бір қолмен иықтан лақтырып сақинаға лақтыру. Волейболдық допты астынан екі қолмен қабырғаға соғу. Зейін, есте сақтау, ойлау, өзін-өзі бақылауды дамытуға бағытталған ойындар. «Біз көңілді балалар», «Батпақта жүрген ләйлек» ойындары. Мини-футбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Допты иелену техникасы, допты қақпаға соғу техникасы. «Қозғалмалы нысана». Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Мини-футбол ойыны. Волейбол: ойыншылардың міндеттері мен ережелер; ойынның техникасы. Ойын ережесін бұзған үшін жазалау. Орын ауытырғаннан кейін жұпта астынан және жоғарыдан допты алу және беру. Секіріп жоғарыдан тура беру. Тор арқылы тура шабуылдаушы соққы (таныстыру). Блок (таныстыру).

Бір орында және қадамдап секіру, тордың жанында секіру (сабақта серияда 5-10 секіруден 3-5 серия). Көп рет секіру. Нығыздалған доппен жаттығулар. Баскетбол: допты дұрыс алып жүру, сақинаа салу. Бағыт пен жылдамдықты өзгерте отырып, кенеттен тоқтап жүгіру; секіріп, қадамдап, допты алып жүргеннен кейін секіріп тоқтау; бір орында алға, артқа бұрылу; допты алу және тартып алу; допты қозғалыста екі қолмен қағып алу; допты қозғалыста екі қолмен кеудеден беру, бір қолмен иықтан беру; допты жұпта және үштікте беру; доптың секіру биіктігін және жүгіру қарқынын өзгерте отырып допты алып жүру; қозғалыста және тоқтап допты қағып алғаннан кейін алып жүру. Тәсілдерді үйлестіру. Бағытты өзгерте отырып допты алып жүру. Оқу ойыны. Бадминтон: спорт түрімен таныстыру. Киім мен құрал-жабдықтарға қойылатын талаптар. Бадминтон барысындағы ҚТ. Негізгі тұрыстар мен орын ауыстыру. Бадминтон ракеткасын ұстау. Ойын техникасының негіздері. Доп беру. Доп беру түрлері. Ракетканың ашық және жабық жағымен доп беру. Соққы (соққылардың жіктелуі) және доп беру. Жоғарыдан алысқа соққы беру. Жалғыз және жұптық ойын ережелері. Бадминтон ойыны. Үстел теннисі: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шаригін жұпта, төрттікте соғу техникасын үйрету. Жұпта, төрттікте жеңілдетілген ережелермен ойнау. Флорбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Қозғалыс техникасы, флорболда орналасу. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Флорбол ойыны.

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

1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібінде қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өздігінен жасау. Қатарға тұру, бір-бірден бағанаға тұру, желкеге теңелу. Бір қатардан қолдарынан ұстап шеңберге тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Тоқта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!», «Қолды созған қалыпта бөліну!», бағдар бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орында тұрып бұрылыстарды орындау;

2) жеңіл атлетика. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Жүру, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру. Бірізді жолмен, бағдарлар бойынша қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Қашықтық пен орындау қарқынын сақтай отырып (мұғалімнің шапалақтау дауысымен) бір сызықпен жүру, бағанада бір-бірден жүру, қолдарын ұстап жұппен жүру, ирелеңдеген жолмен жүру. Орында тұрып және белгілер бойынша алға жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіру, 90 және 180 градусқа бұрыла отырып екі аяқтап секіру. Теннистік допы орыннан нысанаға, қозғалмалы нысанаға және алысқа лақтыру. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Жүріс, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру. Қолдың әр түрлі қалпымен жүру. Мұғалімнің тапсырмасы

бойынша жүру. Жоғары старттан жүгіру техникасы. Сап пәрмендерін орындау: «Сөре!», «Дайындал!», «Алға!». Орында тұрып және белгілер бойынша ала жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіруді жетілдіру. Орнынан ұзындыққа секіру. Допты нысанаға және алысқа лақтыру техникасын жетілдіру;

3) фитнесің элементтері бар сауықтыру және түзету гимнастикасы. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өздігінен жасау. Тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару, тыныс алғанда кеуде қуысын кеңейту, тыныс шығарғанда кеудені кішірейту). Жүру және жүгіру кезіндегі дұрыс тыныс алуды жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалпында түзу, оң, сол қырымен сызық бойымен, гимнастикалық орындықта жүру. Еденде бір аяқпен гимнастикалық қабырғаны ұстай отырып және оны ұстамай тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар, гимнастикалық орындықта көмек арқылы бір аяқта тепе-теңдікті сақтау. Өрмелеу, асып түсу: гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу. Қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту, 50-60 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық обручтан өту. Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар (тұрып, отырып, жатып арқа бұлшықеттерінің, іштің пресс бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар). Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар;

ұлттық және зияткерлік ойындар. Қозғалыс қабілеттерін түзету мен жақсартуға арналған дене жаттығуларын қолданудағы техника, тактика және композициялық идеялар. Тұлғаны дене және рухани жетілдірудегі ұлттық ойындардың рөлі. Күштілік пен төзімділікке өзін өзі тестілеу. «Білек сынасу», «Көтермек», «Қындық-сандық», «Асық», «Күміс алу» және алдында өткен ұлттық ойындар. Дене дайындығының жеке көрсеткіштерін өзі бақылауы (дене қасиеттерін өзіндік тестілеу);

шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Шаңғы дайындығы. Үйренген техникаларды бекітуге бағытталған арнайы жаттығулар. Шаңғы жарысы техникасының элементтері, қашықтықта күшін бөлу (мүмкіндігінше), топ бастау, озып өту, мәреге жету. Кросстық дайындық. Үйренген техникаларды бекітуге бағытталған арнайы жаттығулар. Кросстық жарыс техникасының элементтері, қашықтықта күшін бөлу (мүмкіндігінше), топ бастау, озып өту, мәреге жету;

б) түзету қозғалмалы және спорттық ойындар. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өздігінен жасау. Әр түрлі бұлшықет топтарына әсер ететін әр түрлі қозғалыс түрлері бар және түрлі қарқынды(жүгіріп өту, лақтыру, секіру, мұалім белгісімен тоқтауы

бар ойындар), үстел теннисінің элементтері бар (шарикті ракеткамен ұрып жаттықтыру) ойындар. Баскетболист тұрысында, оң және сол қырымен допсыз арнайы қозғалыстар эстафетасы. Допты оң қолмен, сол қолмен, бір орында кезектеп және қозғалыста алып жүретін эстафеталар. Баскетбол ойынының қарапайым қозғалыстары: допты қозғалыста екі қолмен қағып алу; допты қозғалыста екі қолмен кеудеден беру, бір қолмен иықтан лақтырып сақинаға лақтыру. Волейболдық допты астынан екі қолмен қабырғаға соғу. «Біз көңілді балалар», «Батпақта жүрген ләйлек», «Шеңберден шығару», «Қуыспақ» ойындары. Заттарды отырып, тұрып, қозғалыста беру эстафеталары. Мини-футбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Допты иелену техникасы, допты қақпаға соғу техникасы. «Қозғалмалы нысана». Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Мини-футбол ойыны. Волейбол: білім алушының еңбек етуге дайындығына волейболдың әсері. Тордың төменгі жағынан допты қабылдау; бір орында және қозғалыста допты тор арқылы астынан екі қолмен соғу; жоғарғы тікелей беру. Блок жасау. Тор арқылы тура шабуылдаушы соққы. Бір орында және қадамдап секіру, тордың жанында секіру (сабақта серияда 5-10 секіруден 3-5 серия). Баскетбол: ойын тактикасы уралы түсінік; практикалық әділқазылық. Допсыз және допты алғаннан кейін қозғалыстағы бұрылыстар. жұпта, үштікте ойыншылардың қозғалу кезінде допты екі және бір қолмен қағып алу және ары қарай беру Бағытты өзгерте отырып допты алып жүру. Әр түрлі орыннан допты себетке салу. Оқу ойыны. Бадминтон: спорт түрімен таныстыру. Киім мен құрал-жабдықтарға қойылатын талаптар. Бадминтон барысындағы ҚТ. Негізгі тұрыстар мен орын ауыстыру. Бадминтон ракеткасын ұстау. Ойын техникасының негіздері. Доп беру. Доп беру түрлері. Ракетканың ашық және жабық жағымен доп беру. Соққы (соққылардың жіктелуі) және доп беру. Жоғарыдан алысқа соққы беру. Жалғыз және жұптық ойын ережелері. Бадминтон ойыны. Үстел теннисі: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шаригін жұпта, төрттікте соғу техникасын үйрету. Флорбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Қозғалыс техникасы, флорболда орналасу. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Допты қақпаға соғу. Флорбол ойыны.

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

1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібінде қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өздігінен жасау. Қатарға тұру, бір-бірден бағанаға тұру, желкеге теңелу. Бір қатардан қолдарынан ұстап шеңберге тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!», «Қолды созған

қалыпта бөліну!», бағдар бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орында тұрып бұрылыстарды орындау;

жеңіл атлетика. Дене жаттығуларының әлсіз бұлшықеттерінің функционалдық жағдайына әсері, компенсациялық қозғалыстардың пайда болуы, жылдамдық пен ептілікті дамыту. Жүгіру жаттығулары: ұзын, орташа және қысқа қашықтыққа жүгіру (қозғалыстық мүмкіндіктеріне байланысты); жоғарғы старт; төменгі старт; жоғарғы старттан жылдамдау; спринтерлік жүгіру; белгілі қашықтыққа бірқалыпты жүгіру (қашықтық ұзындығы мұғалім немесе білім алушы реттейді); эстафеталық жүгіру; кедергілерді өту арқылы жүгіру. Секіру жаттығулары: жүгіріп келіп ұзындыққа секіру, жүгіріп келіп «аяғын бұғу» әдісімен ұзындыққа секіру; жүгіріп келіп «аттау» әдісімен биіктікке секіру; жүгіріп «еңкею» әдісімен ұзындыққа секіру. Кіші допты лақтыру жаттығулары: орыннан кіші допты тік қозғалмайтын нысанаға лақтыру; кіші допты қозғалыстағы (сырғанатылған) нысанаға лақтыру; кіші допты қозғалыстағы (ұшырылған) нысанаға лақтыру; кіші допты қозғалыстағы нысанаға лақтыру; кіші допты жүгіріп (үш қадаммен) алысқа лақтыру. Гранаталарды арқадан, иық арқылы, орыннан, қадамдап, тізеден әдістерімен алысқа және 10 метрлік дәліз бойынша лақтыру. Ядро, тас, нығыздалған допты (5 кг дейін) орыннан бір қолмен, екі қолмен лақтыру;

3) фитнесің элементтері бар сауықтыру және түзету гимнастикасы. Гимнастика сабақтарындағы ҚТ. Білім алушылардың денсаулығы мен дамытуға арналған дене жаттығуларының әсері туралы негізгі мәліметтер. Күн тәртібі мен дұрыс тамақтану тәртібі. Фитнесің түрлерімен таныстыру (жеке таңдау). Ағзаның жағдайына жағымды әсер ететін жаттығулар кешені. Циклдік жаттығулар, секіру, би жаттығулары. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өздігінен жасау. Тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару, тыныс алғанда кеуде қуысын кеңейту, тыныс шығарғанда кеудені кішірейту). Жүру және жүгіру кезіндегі дұрыс тыныс алуды жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалпында түзу, оң, сол қырымен сызық бойымен, гимнастикалық орындықта жүру. Еденде бір аяқпен гимнастикалық қабырғаны ұстай отырып және оны ұстамай тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар, гимнастикалық орындықта көмек арқылы бір аяқта тепе-теңдікті сақтау. Өрмелеу, асып түсу: гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу. Қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту, 50-60 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық обрұчтан өту. Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар (тұрып, отырып, жатып арқа бұлшықеттерінің, іштің



пресс бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар). Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар;

Қазақстанның ұлттық ойындары. Қозғалыс қабілеттерін түзету мен жақсартуға арналған дене жаттығуларын қолданудағы техника, тактика және композициялық идеялар, «Асық ату», «Бес тас» ұлттық қозғалмалы ойындар. Алдында үйренген ойындар сайысының техникалары мен ережелерін меңгеруді жетілдіру. Киіз үйді жасау үшін қозалыс әрекеттерін қолдану. дене дайындығының жеке сабақтар жоспарын жасау (үлгі бойынша), сабақтың негізгі бөлімдерін белгілеу, олардың бағыты мен мазмұнын анықтау. Дене дайындығының жеке көрсеткіштерін өзі бақылауы (дене қасиеттерін өзіндік тестілеу);

шаңғы/кросс/коньки дайындығы. Шаңғы тебу: кезектескен екі қадамдық жүріс; бір уақыттағы бір қадамды жүріс; бір әдістен екінші әдіске көшу арқылы жүрістерді кезектестіріп қозғалу (қадамсыз қозғалу, қадам арқылы, екі қадам арқылы қозғалу, тікелей көшу, таяқпен серпілу ақылы қолдану); шаңғыда үлкен емес кедергілерді аттап өту. Жоғарыға көтерілу, түсу, бұрылыстар, тежелу: аттап бұрылу; сатылап көтерілу; шырша тәріздес көтерілу; жартылай шаршы тәріздес көтерілу; негізгі және төменгі тұрыста тегіс жермен және қыр мен сайлардан, трамплиндерден өтіп төменге түсу; соқамен тежеу; тіреуішпен тежеу; қырымен сырғанап тежелу; тіреуішпен бұрылу. Конькимен жүру, 3 км-ге дейін қашықтықты жүріп өту. Кросстық дайындық. Техника мен арнайы дене дайындығын бекітуге арналған жаттығулар, кедергіге және кедергіден секіру, жерге дәл түсу және тепе-теңдікті сақтау, қадамдап, жүгіріп көтерілу және түсу (мүмкіндігінше), кросстық жүгіру;

б) түзету қозғалмалы және спорттық ойындар. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өздігінен жасау. Әр түрлі бұлшықет топтарына әсер ететін әр түрлі қозғалыс түрлері бар және түрлі қарқынды(жүгіріп өту, лақтыру, секіру, мұалім белгісімен тоқтауы бар ойындар), үстел теннисінің элементтері бар (шарикті ракеткамен ұрып жаттықтыру) ойындар. Баскетболист тұрысында, оң және сол қырымен допсыз арнайы қозғалыстар эстафетасы. Допты оң қолмен, сол қолмен, бір орында кезектеп және қозғалыста алып жүретін эстафеталар. Баскетбол ойынының қарапайым қозғалыстары: допты қозғалыста екі қолмен қағып алу; допты қозғалыста екі қолмен кеудеден беру, бір қолмен иықтан лақтырып сақинаға лақтыру. Волейболдық допты астынан екі қолмен қабырғаға соғу. «Біз көңілді балалар», «Батпақта жүрген ләйлек», «Шеңберден шығару», «Қуыспақ» ойындары. Заттарды отырып, тұрып, қозғалыста беру эстафеталары. Мини-футбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Допты иелену техникасы, допты қақпаға соғу техникасы. «Қозғалмалы нысана». Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Мини-футбол ойыны. Волейбол: білім алушының еңбек етуге дайындығына волейболдың

әсері. Тордың төменгі жағынан допты қабылдау; бір орында және қозғалыста допты тор арқылы астынан екі қолмен соғу; жоғарғы тікелей беру. Блок жасау. Тор арқылы тура шабуылдаушы соққы. Бір орында және қадамдап секіру, тордың жанында секіру (сабақта серияда 5-10 секіруден 3-5 серия). Баскетбол: ойын тактикасы уралы түсінік; практикалық әділқазылық. Допсыз және допты аланнан кейін қозғалыстағы бұрылыстар. жұпта, үштікте ойыншылардың қозғалу кезінде допты екі және бір қолмен қағып алу және ары қарай беру Бағытты өзгерте отырып допты алып жүру. Әр түрлі орыннан допты себетке салу. Оқу ойыны. Бадминтон: спорт түрімен таныстыру. Киім мен құрал-жабдықтарға қойылатын талаптар. Бадминтон барысындағы ҚТ. Негізгі тұрыстар мен орын ауыстыру. Бадминтон ракеткасын ұстау. Ойын техникасының негіздері. Доп беру. Доп беру түрлері. Ракетканың ашық және жабық жағымен доп беру. Соққы (соққылардың жіктелуі) және доп беру. Жоғарыдан алысқа соққы беру. Жалғыз және жұптық ойын ережелері. Бадминтон ойыны. Үстел теннисі: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шаригін жұпта, төрттікте соғу техникасын үйрету. Флорбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Қозғалыс техникасы, флорболда орналасу. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Допты қақпаға соғу. Флорбол ойыны.

#### 4-тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

Оқу мақсаттарын пайдалану ыңғайлылығы үшін кодтар қойылған. Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар бөлім мен бөлімше, төртінші сан оқу мақсаттарының тізімін көрсетеді. Мысалы, 6.1.2.1: «6»-сынып, «1.2» - бөлім, бөлімше; «1» - оқу мақсаттарының тізімдемесі.

. Оқыту мақсаттарының жүйесі:

«Қозғалыс қызметтері» бөлімі:

-кесте

| Бөлімше  | Оқыту мақсаттары   |   |   |  |  |   |
|--|--|---|---|--|--|---|
|  | -сынып   | -сынып  | -сынып  | -сынып   | -сынып   | -сынып  |
| Негізгі қозғалыс тарды дамыту, негізгі циклдік қозғалыс дағдылар | негізгі қозғалыс тық әрекеттер туралы түсінікке ие болу спорттың | негізгі қозғалыс тық дағдылар мен икемдерд і орындау спорттың | әртүрлі дене жаттығулар арын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс | негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыс | әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс | түрлі дене жаттығулар арын орындауд а негізгі қозғалыс дағдылар |

|                         |  |   |  |  |   |   |
|-------------------------|--|---|--|--|---|---|
| <p>ын сенімді игеру</p> | <p>бір түрі бойынша мамандан удақозғалыс әрекеттерін дұрыс жүзеге асыру</p> <p>мұғалімнің жетекшілігімен негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша сабақтар өткізу, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу</p> | <p>бір түрі бойынша мамандан удақозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындау</p> <p>мұғалімнің жетекшілігімен негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша сабақтар өткізу, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу</p> | <p>дағдыларының сапасын жақсарту</p> <p>спорттың бір түрі бойынша мамандан удақозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу</p> <p>7.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу</p> <p>дене сымбаты мен дене бітімін түзеу</p> | <p>дағдыларын жақсарту</p> <p>спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу</p> <p>8.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу</p> <p>дене сымбаты мен дене бітімін түзеу</p> | <p>с дағдыларын көрсету және түсіндіре алу</p> <p>спорттың таңдаулы бір түрінің қозғалыстық әрекеттерін дұрыс жүзеге асыру, оларды қол бос кезде және заманауи қызметтердің жағдайында орындау негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтарды көрсете алу</p> <p>дене сымбаты</p> | <p>ы мен ептілікті көрсету спорттың таңдаулы бір түріндегі қозғалыстарды талдау, оларды уақыттағы жағдаяттарда, қол бос кезеңінде орындау білу</p> <p>10.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу бойынша дербес сабақтарды талдау</p> |
|-------------------------|--|---|--|--|---|---|

|  |  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|--|---|---|---|
| 1.2 Дене жүктемесінің әрқилы түрлерін реттестіру; қозғалыстық қабілеттерді жақсарту үшін қиындықтар мен тәуекелдерді түсіне білу | 5.1.2.1 мұғалімнің көмегімен қарапайым дене жаттығуларын орындау барысында пайда болатын қиындықтардың алдын-алу<br>5.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібі үшін мұғалімнің көмегімен дене жаттығуларын таңдап алу және жоспарлау<br>5.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларға ұқсас жаттығуларды орындау | мұғалімнің көмегімен қарапайым дене жаттығуларын орындау барысында пайда болатын қиындықтардың алдын-алу<br>6.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібі үшін мұғалімнің көмегімен дене жаттығуларын таңдап алу және жоспарлау<br>6.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларға ұқсас жаттығуларды орындай алу | қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі қиындықтардың алдын-алу икемдерін бекіту<br>7.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібі үшін дене жаттығуларын дербес орындау<br>7.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау | 8.1.2.1. қозғалыс белсенділігін үйретудің әртүрлі деңгейлеріндегі қиындықтардың алдын-алу ептілігі және дағдыларды жетілдіру<br>8.1.2.2 мұғалімнің көмегімен жекелей қозғалыс тәртібін жасау<br>8.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау дербес және нұсқау | 9.1.2.1 орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін білу<br>9.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібін жасау, дене жаттығуларын таңдау және жоспарлау, жекелей тиімді еңбек қабілетін ұстап тұру<br>9.1.2.3 өзінің қозғалыс тәртібін қоса отырып бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау, оларды өз қозғалыс режиміне қосу | 10.1.2.1 орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін талдау<br>10.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібін жасау, дене жаттығуларын таңдау және жоспарлау, жекелей тиімді еңбек қабілетін ұстап тұру<br>10.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау, оларды өз қозғалыс режиміне қосу |
|--|--|--|--|---|---|---|

|   |   |  |  | ЫҚПЕН   |   |   |
|---|---|--|--|---|---|---|
| 1.3<br>Уақыт,<br>кеңістік,<br>салмақты<br>түсіндірі<br>п,<br>көрсете<br>отырып,<br>жаттығул<br>арды<br>ретімен<br>дұрыс<br>және<br>тиімді<br>орындау; | 5.1.3.1<br>мұғалімні<br>ң<br>көмегіме<br>н<br>снарядтар<br>да,<br>снарядтар<br>мен<br>инвентар<br>ьларда<br>гимнасти<br>калық<br>жаттығул<br>арды<br>орындау<br>5.1.3.2<br>дәлдеу<br>арқылы<br>допты<br>алысқа<br>лақтыру<br>5.1.3.3<br>ұзақтыққ<br>а және<br>биіктікке<br>секірудің<br>әртүрлі<br>тәсілдері<br>н үйрену<br>5.1.3.4<br>арқанмен<br>өрмелеуді<br>үйрену<br>5.1.3.5<br>жеке тік<br>және<br>көлденең<br>кедергіле<br>рдің<br>алдын-<br>алу | мұғалімні<br>ң<br>көмегіме<br>н<br>снарядтар<br>да,<br>снарядтар<br>мен<br>инвентар<br>ьларда<br>гимнасти<br>калық<br>жаттығул<br>арды<br>орындай<br>алу<br>6.1.3.2<br>дәлдеу<br>арқылы<br>допты<br>алысқа<br>лақтыра<br>алу<br>6.1.3.3<br>ұзақтыққ<br>а және<br>биіктікке<br>секіру<br>тәсілдері<br>нің<br>біреуін<br>орындай<br>алу<br>6.1.3.4<br>мұғалімні<br>ң<br>көмегіме<br>н<br>арқанмен<br>өрмелей<br>алу<br>6.1.3.5 | мұғалімні<br>ң<br>көмегіме<br>н<br>снарядтар<br>да,<br>снарядтар<br>мен<br>инвентар<br>ьларда<br>гимнасти<br>калық<br>жаттығул<br>арды<br>орындауд<br>ы<br>жетілдіру<br>дәлдеу<br>арқылы<br>допты<br>алысқа<br>лақтыра<br>алуды<br>жетілдіру<br>ұзақтыққ<br>а және<br>биіктікке<br>секірудің<br>әртүрлі<br>тәсілдері<br>н игеру<br>және<br>орындау<br>7.1.3.4<br>мұғалімні<br>ң<br>көмегіме<br>н<br>арқанмен<br>өрмелей<br>алу<br>жеке тік | мұғалім<br>нің<br>көмегім<br>ен<br>снарядта<br>рда,<br>снарядта<br>р мен<br>инвента<br>рьларда<br>гимнаст<br>икалық<br>жаттығу<br>ларды<br>өздігіне<br>н<br>орындай<br>алу<br>дәлдеу<br>арқылы<br>допты<br>алысқа<br>лақтыру<br>ды<br>өздігіне<br>н жасай<br>алу<br>ұзақтық<br>қа және<br>биіктікк<br>е<br>секіруді<br>ң<br>әртүрлі<br>тәсілдер<br>ін<br>үйрену<br>және<br>игеру<br>арқанме<br>н<br>өрмелеу | мұғалім<br>нің<br>көмегім<br>ен<br>снарядта<br>рда,<br>снарядта<br>р мен<br>инвента<br>рьларда<br>гимнаст<br>икалық<br>жаттығу<br>ларды<br>орындай<br>алу<br>9.1.3.2<br>допты<br>алысқа<br>лақтыру<br>және<br>көздей<br>алуды<br>жүзеге<br>асыру<br>9.1.3.3<br>ұзақтық<br>қа және<br>биіктікк<br>е<br>секіруді<br>ң<br>әртүрлі<br>тәсілдер<br>ін<br>өздігіне<br>н игеру<br>және<br>жасай<br>алу<br>9.1.3.4<br>арқанме | снарядтар<br>да,<br>снарядтар<br>мен<br>инвентар<br>ьларда<br>гимнасти<br>калық<br>жаттығул<br>арды<br>орындау<br>допты<br>алысқа<br>және<br>дәлдеп<br>лақтыра<br>алу<br>ұзақтыққ<br>а және<br>биіктікке<br>секіре<br>алу және<br>өздігінен<br>секіруді<br>орындау<br>арқанмен<br>өрмелеуді<br>еркін<br>орындау<br>жеке тік<br>және<br>көлденең<br>кедергіле<br>рден өту<br>және<br>талдау<br>10.1.3.6<br>спорттық<br>ойындард<br>ың<br>біріндегі<br>комбинац |

|  |  |   |  |  |   |   |
|--|--|---|--|--|---|---|
|  | <p>5.1.3.6 спорттық ойындардың бірін үйренудің ережелері , техникалық тәсілдерін үйрету</p> <p>5.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау</p> | <p>мұғалімнің көмегімен жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алу</p> <p>6.1.3.6 зерттелген техникалық тәсілдерді пайдаланатын спорттық ойындардың бірін үйрену</p> <p>6.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау</p> | <p>және көлденең кедергілердің алдын-алуды дұрыс жүзеге асыру</p> <p>7.1.3.6 ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену</p> <p>7.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау</p> | <p>ді жүзеге асыру</p> <p>8.1.3.5 жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды өздігімен жүзеге асыра алу</p> <p>8.1.3.6 ережелер бойынша спорттық ойындардың бірінің техникалық тәсілдерін, комбинациясын орындай алу;</p> <p>8.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды</p> | <p>н өрмелеу туралы түсінікке ие болу және оны өздігімен орындай алу</p> <p>жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды өздігімен жүзеге асыра алу</p> <p>9.1.3.6 спорттық ойындардың біріндегі комбинациямен реттілікті қолдануды негіздеу, спорттық ойындардың бірінің</p> | <p>ияларды және реттілікті көрсету. Спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу</p> <p>в аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүрісті (бастапқы нұсқасын ) орындау. Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылысты жасау. 3 км. қашықтықты жүріп өту.</p> |
|--|--|---|--|--|---|---|

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  | жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау 3 км. қашықтықты жүріп өту. | негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу 9.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау 3 км. қашықтықты жүріп өту. |  |
|--|--|--|--|---|--|--|

Қозғалыс дағдылары арқылы ойлауды дамыту» бөлімі:

-кесте

| Бөлімше         | Оқыту мақсаттары        |                      |                           |                   |                         |                        |
|-----------------|-------------------------|----------------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|
|                 | -сынып                  | -сынып               | -сынып                    | -сынып            | -сынып                  | -класс                 |
| 2.1<br>Кеңістік | негізгі жетекші қозғалы | негізгі дене қозғалы | негізгі қозғалыс дағдылар | қозғалыс әрекетте | қозғалыстағы қателіктер | қозғалыстағы қателікте |

|   |   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|---|--|---|--|
| тік-<br>уақытты<br>қ<br>бағытты<br>дамыту | стардың<br>техника<br>сын<br>үйрену,<br>оларды<br>тұрақты<br>орындау<br>; негізгі<br>дене<br>қозғалы<br>старын<br>білу<br>заттарме<br>н және<br>заттарсы<br>з<br>орындал<br>атын<br>негізгі<br>дене<br>жаттығу<br>ларын<br>орындау<br>кезіндегі<br>кеңістік<br>тік<br>түсінікт<br>ерді<br>қалыпта<br>стыру<br>қозғалы<br>с<br>жаттығу<br>ларын<br>ерекшел<br>іктерін<br>түсіну,<br>және<br>оны<br>икемдер<br>ді<br>жетілдір<br>уге, | старын<br>білу,<br>және<br>олар<br>қарапай<br>ым дене<br>жаттығу<br>ларымен<br>өзара<br>байланы<br>сты<br>болып<br>келуі,<br>оларды<br>орындау<br>барысын<br>да артық<br>күш<br>түсіруле<br>р<br>болмауы<br>тиіс<br>ауру<br>ерекшел<br>іктерін<br>есепке<br>ала<br>отырып<br>дене<br>жаттығу<br>ларыны<br>ң әрүрлі<br>түрлерін<br>орындау<br>да<br>кеңістік,<br>салмақ<br>және<br>жатықт<br>ық<br>туралы<br>түсінікт<br>ерге ие | ын түсіну<br>және<br>жақсарту,<br>оларды<br>бір-<br>бірімен<br>өзара<br>дербес<br>түрде<br>байаныст<br>ыра білу,<br>қажетсіз<br>қозғалыс<br>тардың<br>пайда<br>болуыны<br>ң алдын-<br>алу және<br>оларды<br>алып<br>тастау<br>белгілі<br>бір<br>мақсатты<br>көздеуде,<br>ерікті<br>қозғалыс<br>актілерін<br>ұйымдаст<br>ыру<br>кезіндегі<br>уақыт,<br>кеңістік,<br>жатықтығ<br>ы<br>түсінікте<br>ріне ие<br>болу<br>қозғалыс<br>дағдылар<br>ы<br>бойынша<br>икемдер | рінің<br>жалпы<br>ритімін<br>игеруге<br>қол<br>жеткізет<br>ін дене<br>дамуы<br>қарасты<br>рылған<br>әртүрлі<br>дене<br>жаттығу<br>ларын<br>орындау<br>кезіндегі<br>қозғалы<br>старды<br>білу,<br>орындау,<br>өзара<br>байланы<br>стыру,<br>түсіндір<br>е алу<br>қозғалы<br>старды<br>орындау<br>кезіндегі<br>уақыт,<br>кеңістік,<br>серпімді<br>лік<br>түсінікт<br>ерін<br>көрсетет<br>етін<br>дағдыла<br>р мен<br>жетілдір<br>улерді<br>дамыту<br>икемдер | ді түзеу<br>және<br>алдын-ала<br>білу және<br>денені<br>дамытуға<br>ықпал<br>ететін<br>жаттығула<br>рдң<br>әртүрлі<br>кезектілігі<br>ндегі<br>қозғалыста<br>рды<br>орындау<br>сапасын<br>арттыруды<br>көрсете<br>білу және<br>түсіну<br>дене<br>дамуының<br>жекелей<br>ерекшелікт<br>ерін<br>есепке ала<br>отырып,<br>қозғалыст<br>ың<br>жатықты<br>болуы<br>және<br>кеңістік<br>пен уақыт<br>туралы<br>түсініктер<br>ден хабар<br>беретін<br>нақты<br>және<br>тиімді<br>дағдылар | рді түзеу<br>және<br>алдын-<br>ала білу<br>және<br>денені<br>дамытуға<br>ықпал<br>ететін<br>жаттығул<br>ардң<br>әртүрлі<br>кезектіліг<br>індегі<br>қозғалыс<br>тарды<br>орындау<br>спаасын<br>арттыруд<br>ы көрсете<br>білу және<br>талдау<br>дене<br>дамуыны<br>ң<br>жекелей<br>ерекшелі<br>ктерін<br>есепке<br>ала<br>отырып,<br>қозғалыс<br>тың<br>жатықты<br>болуы<br>және<br>кеңістік<br>пен<br>уақыт<br>туралы<br>түсінікте<br>рден<br>хабар |
|---|---|---|---|--|---|--|



|  |  |  |   |  |   |   |
|--|--|--|---|--|---|---|
|  | жақсартуға   | болу қозғалысы дағдылары бойынша өзінің икемдері мен кешіліктерін сипаттап бере алу              | кешіліктерді түсіну және түсіндіре алу  | мен кемшіліктерді анықтай отырып, өзінің және өзгелердің жаттығуларды орындау сапасын талқылай алу           | мен реттіліктердің қатарын қолдана алу дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін әлеуетті анықтау, өзінің және өзгелердің орындау икемдерін талқылау | беретін нақты және тиімді дағдылар мен реттіліктердің қатарын қолдана алу және соны көрсете білу дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін әлеуетті анықтау, өзінің және өзгелердің орындау икемдерін талдау |
| Ұжымдаса білу сезімін дамыту және дене қызметтерін орындау барысындағы топтық және жекелей | мұғалімнің көмегімен ойындар ұйымдастыру ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға | 6.2.2.1 ойын кезінде алдымен жаттығуларды мұғалімнің нұсқаулығымен орындау, жарысу және төрешілі | 7.2.2.1 жарысу және төрешілік студия ережелерін білу<br>7.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға | 8.2.2.1 топпен бірге ойнау, жарысудың және төрешілік студия ережелерін білу;<br>8.2.2.2 ойын барысында бірге | 9.2.2.1 жарысу және төрешілік студия ережелерін өзара салыстыру және көрсету<br>9.2.2.2 ойын барысында бірге                                    | 10.2.2.1 жарысу және төрешілік студия ережелерін талдау<br>10.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға   |

|  |  |   |  |   |   |  |
|--|--|---|--|---|---|--|
| тапсырмаларды орындау барысында шынайы жарыса білу | құрметпен қарау 5.2.2.3 ойын барысында теріс қылықтар және ашу мен ызаны көрсетпеу керек 5.2.2.4 әртүрлі контекстер мен қозғалыстарға негізделген рөлдерді анықтау | кеудің ережелерін білу 6.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау 6.2.2.3 ойын және спорттық жарыстарда барысында теріс қылықтар және ашу мен ызаны көрсетпеу керек 6.2.2.4 әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын түсіну және түсіндіре алу | ақпаратпен қарау 7.2.2.3 қоршаған ортаға патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлықпен одақтасуды көрсету 7.2.2.4 әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын түсіну және түсіндіре алу | ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау 8.2.2.3 қоршаған ортаға патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлықпен одақтасуды көрсету 8.2.2.4 әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын көрсету және салыстыру | ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау 9.2.2.3 қоршаған ортаға патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлықпен бейімдеуді талқылау және көрсету 9.2.2.4 қозғалыс контекстеріне негізделген әртүрлі рөлдерді бағалау және оларға бейімделу | а өз қатынасын және олардың өзара қатынастарын талдау 10.2.2.3 адал ойынды, патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлықты білдіру 10.2.2.4 қозғалыс контекстеріне негізделген әртүрлі рөлдерді талдау және бейімдеу |
|--|--|---|--|---|---|--|

|  |  |                   |  |  |  |  |
|--|--|-------------------|--|--|--|--|
|  |  | түсіндір<br>е алу |  |  |  |  |
|--|--|-------------------|--|--|--|--|

Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі:  
-кесте

| Бөлімше  | Оқыту мақсаттары   |  |   |   |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|
|  | -сынып   | -сынып   | -сынып  | -сынып  | -сынып   | -класс   |
| Денсаулық туралы түсінік және білім. Организмдегі физикалық өзгерістерді бақылай ауға үйрету | 5.3.1.1 дербес сабақтарға қажетті дене қызметтері мен салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы алдынала ақпараттар алу | 6.3.1.1 дене қызметтерінің маңыздылығын түсіну, денсаулық, дене ауытқушылықтарын түзеу және қалпына келтіретін жүйелі жаттығулар туралы жалпы түсініктерге ие болу | 7.3.1.1 дене жаттығулардың сауықтырушы пайдасы туралы сипаттау және талқылау; оларды әлсіреген қызметтерді қалпына келтіру үшін қолдану | денсаулықты нығайту, ықпал ететін дене жаттығуларының пайдасын білу және түсіну | дене шынықтырудың денсаулық және салауатты өмір салты үшін маңыздылығын білу және талдау | дене шынықтырудың денсаулық және салауатты өмір салты үшін маңыздылығын түсінуді және білуді көрсету және талдау |
|  | 5.3.1.2 жатқан, тұрған, отырған күйдегі араластыныс алу, қабырғалық, диафрагмалды  | 6.3.1.2 тыныс алу жаттығулары кезінде қозғалыстарды біріктіру және негізгі ережелер  | 7.3.1.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру  | 8.3.1.2 кеуде клеткаларының қозғалтумен күш салатыныс алуды жүзеге асыру        | 9.3.1.2 бастапқы және әртүрлі позаларда дұрыстыныс алу дағыларының игеру: отырған кезде, | бастапқы және әртүрлі позаларда дұрыстыныс алу дағыларының көрсетілу: білу: отырған                              |

|         |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|
|         | жаттығуларды орындау (ұқсатуға атырысу)   | рді орындау   |   |   | тұрып тұрған кезде, қол мен аяқты іртүрлі жағдайда ұстаған кезде, терең тыныс алған кезде   | кезде, тұрып тұрған кезде, қол мен аяқты іртүрлі жағдайда ұстаған кезде, терең тыныс алған кезде  |
| 5.3.1.3 | әртүрлі дене жаттығу арын орындағаннан кейін организмдегі дене өзгерістерін бақылау бойынша әртүрлі жұмыстар жүргізілді | 6.3.1.3<br>дене жаттығуларын орындау кезінде организмдегі өзгерістерді анықтау, дене қысымын өлшей алу, жүректің жиырылу жиілігін санау | 7.3.1.3<br>қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметт | 8.3.1.3<br>дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін анықтау үшін бақылау стратегияларының қатарын көрсету және түсіндіре алу | 9.3.1.3<br>дене жаттығуларын орындау арысында немесе одан кейін белгілі бір өзгерістерді білу үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдану | дене жаттығуларын орындау арысында немесе одан кейін белгілі бір өзгерістерді білу үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдана білуді көрсете алу |

|   |   |  |   |   |  |   |
|---|---|--|---|---|--|---|
|   |   |  | ерінің әлсіреу және күшін жоюы)   |   |  |   |
|   | 5.3.1.4 жаттығуларды орындау барысында жеке шекетеулер мен мүмкіндіктер туралы балама түсініктерді дамыту | 6.3.1.4 жаттығулар қатарын орындау барынысындағы қиындықтар мен тәуекелдер             | 7.3.1.4 денсаулықты нығайтушы жаттығуларды орындау кезінде оларды сезінудің негізгі жолдарын анықтай отырып, тәуекелдер мен қиындықтарды түсіну | 8.3.1.4 дене жаттығуларын нығайтушы дене жаттығуларын орындау кезінде оларды сезіне отырып, қиындықтар мен тәуекелдерді реттестіру, түсіну, көрсете алу | 9.3.1.4 денсаулықты нығайтуға ықпал етуші дене жаттығуларын қатарын орындау кезіндегі қиындықтар мен тәуекелдермен күресуге көмектесу үшін сәйкес реакцияларды қолдана білу және қолдану | денсаулықты нығайтуға ықпал етуші дене жаттығуларының қатарын орындау кезіндегі қиындықтар мен тәуекелдермен күресуге көмектесу үшін сәйкес реакцияларды қолдана білу және талдау |
| 3.2 Әртүрлі қызметтік бағыттағы дене жаттығулары сабақтарының өздігінен ұйымдастыру | 5.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі өзіндік әлеумет            | 6.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеумет | 7.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеумет  | 8.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыс  | 9.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыс   | қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы  |

|           |   |   |  |  |  |   |
|-----------|---|---|--|--|--|---|
| тәсілдері | ік қолданба алы тәсілдерді ұйымдастыра алу қалыптастыру   | тік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу  | тік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу кезіндегі қиындықтарды түсіну                       | тағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды түсіну және қиындықтарды көрсете алу                      | тағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы икемдерді іріктеу және қолдана алу   | қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысында өз икемдерді талдау  |
|           | 5.3.2.2 қалыпқа келтіру техникасы және денені жаттығуларына дайындық шеңберіндегі денені алын-ала дайындаудың негізгі компоненттерін білу және түсіну | 6.3.2.2 қалыпқа келтіру техникасы және оларды орындау және денені алдын-ала дайындаудың негізгі компоненттерінің организмге ықпалын түсіндіре алу | 7.3.2.2 дене жаттығуларының алдында денені алдын-ала дайындауды жүргізу және организмді қалыпқа келтірудің техникасының компоненттерін көрсету | 2.2 денені алдын-ала дайындау, оны қалыпқа келтіру және олардың маңыздылығын түсіне отырып кешендерді құру және көрсете білу | 9.3.2.2 нақты дене жаттығулары үшін денені алдын-ала дайындау, оларды түсіндіре алу, организмді тиімді қалыпқа келтіруді бағалау | нақты дене жаттығулары үшін денені алдын-ала дайындау алуы көрсету, организмді тиімді қалыпқа келтіруді бағалау |

|  |   |  |  |  |  |   |
|--|---|--|--|--|--|---|
| 3.3 Жеке бас тазалығының ережелері, жарақатт ағудың алдын-алу және дене жаттығулары сабақтарында алғашқы медициналық көмек көрсете алу | 5.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында қауіпсіздік туралы түсінікке ие болу                     | 6.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелерін ұстану | 7.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу | 8.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу | 9.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу | 10.3.3.1 жарақаттанудың алдын-алу үшін дене жаттығуларымен айналысу барысында өз әрекетін талдау  |
|  | 5.3.3.2 жазатайым жағдайларда жарақаттану барысында алғашқы көмек көрсетет алу туралы түсінікке ие болу | 6.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу  | 7.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу  | 8.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу бойынша дағдыларды көрсете алу                     | 9.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу бойынша дағдыларды көрсете алу                     | 10.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете білу және талдау жасау |
| Мектеп ішінде және мектепте  | 5.3.4.1 «дене мәдениеті», «күн  | «дене мәдениеті», «күн тәртібі»  | 7.3.4.1 күн тәртібіне  | .3.4.1 күн тәртібіне таңғы жаттығуд  | 9.3.4.1 өзінің оқу және оқудан   | өзінің оқу және оқудан тыс  |

|  |   |   |  |  |  |   |
|--|---|---|--|--|--|---|
| Н тыс дене әрекеттері қызметін е қатысу және мүмкіндіктерді анықтау және ұсыну | тәртібі» туралы қарапайым түсініктеме болу                          | туралы қарапайым түсініктерді кеңейту   | жоспарлау және оған жаттығуды қосу   | ы және өзге қозғалыстық іс-шараларды қосуды ұйымдастыру бойынша икемдермен дағдыларға ие болу  | тыс қызметтері есебінен күн тәртібін жоспарлау және оны ұстану   | қызметтері есебінен күн тәртібін ұстану және соны талдау  |
|  | 5.3.4.2 таза ауда серуендеудің маңыздылығы туралы түсінікке ие болу | 6.3.4.2 денені шынықтыру сабақтары, дене мәдениетіне бөлінетін уақыт, таңғы жаттығулардың маңыздылығы туралы түсініктерге ие болу | 7.3.4.2 оқу барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау, дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау | 8.3.4.2 оқу барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау, дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау | 9.3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша икемдермен дағдыларға ие болу | 10.3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша тұрақты икемдермен дағдыларды көрсете алу |

Осы Бағдарлама жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасының ұзақ мерзімді жоспары негізінде осы Бағдарламаның қосымшасына сәйкес жүзеге асырылады. Ұзақ мерзімді



жоспарда барлық сынып бойынша әр бөлімде қамтылатын оқу мақсаттарының көлемі белгіленген.

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

Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған сыныптары үшін Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасына қосымша

Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған 5-10 сыныптары үшін Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асырудың ұзақ мерзімді жоспары

-сынып:

1-кесте

| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі                   | Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны          | Оқыту мақсаттары  |
|---|---|---|
| -тоқсан                                       |   |   |
| Жүгіру, секіру және лактыру дағдыларын дамыту | ҚТ.<br>Қысқа дистанцияға жүгіру                 | 5.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында қауіпсіздік туралы түсінікке ие болу<br>5.1.2.1 мұғалімнің көмегімен қарапайым дене жаттығуларын орындау барысында пайда болатын қиындықтардың алдын-алу<br>5.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларға ұқсас жаттығуларды орындау.<br>5.2.1.1 негізгі жетекші қозғалыстардың техникасын үйрену, оларды тұрақты орындау; негізгі дене қозғалыстарын білу |
|   | Ұзындыққа және биіктікке секірудің негіздері    | 5.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібі үшін мұғалімнің көмегімен дене жаттығуларын таңдап алу және жоспарлау<br>5.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін үйрену<br>5.1.3.5 жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алу<br>5.3.4.1 «дене мәдениеті», «күн тәртібі» туралы қарапайым түсініктерге ие болу   |
|   | Лактырудың түрлі типтерін жасау эксперименттері | 5.3.3.2 жазатайым жағдайларда жарақаттану барысында алғашқы көмек көрсете алу туралы түсінікке ие болу<br>5.1.3.2 дәлдеу арқылы допты алысқа лактыру<br>5.3.4.2 таза ауда серуендеудің маңыздылығы туралы түсінікке ие болу   |
|   | Жеңіл атлетика элементтерімен эстафета          | 5.3.1.2 жатқан, тұрған, отырған күйдегі аралас тыныс алу, қабырғалық, диафрагмалды жаттығуларды орындау (ұқсатуға тырысу)   |
| Спорт ойындардың нұсқалары                    | Доппен және спорттық ойындардың                 | негізгі қозғалыстық әрекеттер туралы түсінікке ие болу спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін дұрыс жүзеге асыру  |

|                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
|                                   | элементтерімен ойындар  |  |
|                                   | Спорттық сипаты бар ойындар                                       | 5.1.3.6 спорттық ойындардың бірін үйренудің ережелері, техникалық тәсілдерін үйрету<br>мұғалімнің жетекшілігімен негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша сабақтар өткізу, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу<br>мұғалімнің көмегімен ойындар ұйымдастыру   |
|                                   | Техниканың қарапайым элементтері бар тапсырмалар                  | 5.3.1.2 жатқан, тұрған, отырған күйдегі аралас тыныс алу, қабырғалық, диафрагмалды жаттығуларды орындау (ұқсатуға тырысу)<br>заттармен және заттарсыз орындалатын негізгі дене жаттығуларын орындау кезіндегі кеңістіктік түсініктерді қалыптастыру  |
|                                   | Командамен жұмыс жасау негіздері                                  | 5.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау<br>5.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін үйрену  |
|                                   | Кеңістіктік түсініктерін тәрбиелеу жаттығулары                    | жекелей қозғалыс тәртібі үшін мұғалімнің көмегімен дене жаттығуларын таңдап алу және жоспарлау   |
| -тоқсан                           |   |  |
| Гимнастиканың негізгі элементтері | ҚТ Қарапайым гимнастикалық снарядта жасалатын қозғалыстар         | 5.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында қауіпсіздік туралы түсінікке ие болу<br>5.1.2.1 мұғалімнің көмегімен қарапайым дене жаттығуларын орындау барысында пайда болатын қиындықтардың алдын-алу<br>5.1.3.1 мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындау |
|                                   | Қарапайы және білім алушыларға қол жетімді акробатика элементтері | 5.2.1.1 негізгі жетекші қозғалыстардың техникасын үйрену, оларды тұрақты орындау; негізгі дене қозғалыстарын білу<br>5.2.1.2 заттармен және заттарсыз орындалатын негізгі дене жаттығуларын орындау кезіндегі кеңістіктік түсініктерді қалыптастыру  |
|                                   | Гимнастика снарядтарында жаттығулар                               | негізгі қозғалыстық әрекеттер туралы түсінікке ие болу<br>5.1.3.1 мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындау<br>арқанмен өрмелеуді үйрену   |
|                                   | Гимнастикалық құрал-саймандарын қолдану тапсырмалары              | дене жаттығуларымен айналысу барысында қауіпсіздік туралы түсінікке ие болу<br>арқанмен өрмелеуді үйрену   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Қазақ ұлттық қозғалыс ойындар және спорттық ойындар негіздері  | Ойын құралдары арқылы қазақ халқының салт-дәстүрлерімен танысу | 5.1.3.2 дәлдеу арқылы допты алысқа лақтыру<br>5.3.2.2 қалыпқа келтіру техникасы және мен дене жаттығуларына дайындық шеңберіндегі денені алын-ала дайындаудың негізгі комонеттерін білу және түсіну<br>5.3.1.1 дербес сабақтарға қажетті дене қызметтері мен салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы алдын ала ақпараттар алу |
|  | Қозғалыс және спорттық ойындар арқылы еліктіргендік            | 5.1.3.6 спорттық ойындардың бірін үйренудің ережелері, техникалық тәсілдерін үйрету мұғалімнің көмегімен ойындар ұйымдастыру   |
| -тоқсан  |  |  |
| Шаңғы/кросстық/коньки тебу дайындықтың негіздері кросстық/коньки тебу дайындықтың сабақтары бірін-бірі алмастырады, жергілікті климат жағдайларына сәйкес) | ҚТ. Денені ширату және қалыпқа қайта келтіру техникаларын шолу | 5.3.1.1 дербес сабақтарға қажетті дене қызметтері мен салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы алдын ала ақпараттар алу<br>5.3.3.2 жазатайым жағдайларда жарақаттану барысында алғашқы көмек көрсетет алу туралы түсінікке ие болу   |
|  | Жүру техниканың қадамдық элементтерін үйрену                   | 5.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау<br>5.1.1.3 мұғалімнің жетекшілігімен негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша сабақтар өткізу, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу   |
|  | Дистанцияларды өтудің негіздері                                | аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау  |
| Ойындар арқылы қозғалыс әрекеттерін меңгеру  | Басқалармен бірлесіп жұмыс жасау                               | 5.3.1.4 жаттығуларды орындау барысында жеке шекетеулер мен мүмкіндіктер туралы балама түсініктерді дамыту<br>5.3.4.2 таза ауда серуендеудің маңыздылығы туралы түсінікке ие болу   |
|  | Бірлескен мақсаттар арқылы оқыту                               | қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі өзіндік әлеуметтік қолданбалы тәсілдерді ұйымдастыра алу қалыптастыру<br>5.3.4.1 «дене мәдениеті», «күн тәртібі» туралы қарапайым түсініктерге ие болу  |
|  | Қозғалыс қасиеттерді спорттық ойындар арқылы дамыту            | қозғалыс жаттығуларын ерекшеліктерін түсіну, және оны икемдерді жетілдіруге, жақсартуға<br>5.2.2.4 әртүрлі контекстер мен қозғалыстарға негізделген рөлдерді анықтау   |
|  | Ойын арқылы қиялды дамыту                                      | спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін дұрыс жүзеге асыру<br>5.3.1.4 жаттығуларды орындау барысында жеке шекетеулер мен мүмкіндіктер туралы балама түсініктерді дамыту   |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
|                                      | Ережелері жеңілдетілген спорттық ойындар                  | қалыпқа келтіру техникасы және мен дене жаттығуларына дайындық шеңберіндегі денені алына ала дайындаудың негізгі комонеттерін білу және түсіну  |
| -тоқсан                              |   |   |
| Әрекеттесу ойындары                  | ҚТ Ойын арқылы шығармашылық қабілеттіліктер               | бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларға ұқсас жаттығуларды орындау.<br>5.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау  |
|                                      | Ойындар үшін шығармашылық идеялар                         | 5.2.2.4 әртүрлі контекстер мен қозғалыстарға негізделген рөлдерді анықтау   |
|                                      | Түрлендірілген ойындар (доппен)                           | заттармен және заттарсыз орындалатын негізгі дене жаттығуларын орындау кезіндегі кеңістіктік түсініктерді қалыптастыру  |
|                                      | Ойындағы командалық әрекеттер                             | 5.2.2.3 ойын барысында теріс қылықтар және ашу мен ызаны көрсетпеу керек  |
| Денсаулық туралы білім және тәжірибе | Таза ауада дене шынықтыру әрекеті                         | жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алу  |
|                                      | Ойын қозғалыстар қатары арқылы денсаулықтың компоненттері | 5.2.1.3 қозғалыс жаттығуларын ерекшеліктерін түсіну, және оны икемдерді жетілдіруге, жақсартуға<br>5.3.1.1 дербес сабақтарға қажетті дене қызметтері мен салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы алдын ала ақпараттар алу  |
|                                      | Жылдамдылық, күш және ептілік                             | 5.3.1.3 әртүрлі дене жаттығуарын орындағаннан кейін организмдегі дене өзгерістерін бақылау бойынша әртүрлі жұмыстар жүргізілді<br>5.3.4.2 таза ауда серуендеудің маңыздылығы туралы түсінікке ие болу   |
|                                      | Денсаулықты нығайту ойындары мен эстафеталар              | 5.2.2.3 ойын барысында теріс қылықтар және ашу мен ызаны көрсетпеу керек<br>5.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында қауіпсіздік туралы түсінікке ие болу<br>қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі өзіндік әлеуметтік қолданбалы тәсілдерді ұйымдастыра алуды қалыптастыру |

-сынып:

2-кесте

|                             |  |  |
|-----------------------------|--|--|
| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі | Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны | Оқу мақсаттары                                   |
| -тоқсан                     |  |  |
| Жүгіру, секіру              | ҚТ.                                    | «дене мәдениеті», «күн тәртібі» туралы қарапайым |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| және лақтыру               | Қысқа дистанцияға жүгіру                                    | түсініктерді кеңейту<br>6.1.1.1 негізгі қозғалыстық дағдылар мен икемдерді орындау<br>6.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секіру тәсілдерінің біреуін орындай алу<br>6.1.3.5 мұғалімнің көмегімен жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алу  |
|                            | Ұзындыққа және биіктікке секірудің негіздері                | мұғалімнің көмегімен қарапайым дене жаттығуларын орындау барысында пайда болатын қиындықтардың алдын-алу<br>6.1.3.5 мұғалімнің көмегімен жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алу<br>6.3.1.1 дене қызметтерінің маңыздылығын түсіну, денсаулық, дене ауытқушылықтарын түзеу және қалпына келтіретін жүйелі жаттығулар туралы жалпы түсініктерге ие болу<br>6.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу |
|                            | Лақтырудың түрлі типтерін жасау эксперименттері             | 6.1.3.2 дәлдеу арқылы допты алысқа лақтыра алу<br>6.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларға ұқсас жаттығуларды орындай алу<br>6.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындау   |
|                            | Жеңіл атлетика элементтерімен эстафеталар                   | 6.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секіру тәсілдерінің біреуін орындай алу   |
| Спорт ойындардың нұсқалары | Доппен, спорттық ойындардың элементтерін қолданумен ойындар | спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындау<br>6.1.3.6 зерттелген техникалық тәсілдерді пайдалана отырып, спорттық ойындардың бірін үйрену  |
|                            | Спорттық сипаты бар ойындар                                 | мұғалімнің жетекшілігімен негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша сабақтар өткізу, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу<br>қозғалыс дағдылары бойынша өзінің икемдері мен кешіліктерін сипаттап бере алу<br>мұғалімнің көмегімен ойындар ұйымдастыру   |
|                            | Техниканың қарапайым элементтері бар тапсырмалар            | қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу<br>жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу  |
|                            | Командамен жұмыс жасау негіздері                            | қалыпқа келтіру техникасы және оларды орындау және денені алдын-ала дайындаудың негізгі компоненттерінің организмге ықпалын түсіндіре алу<br>ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін үйрену  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | Кеңістіктік түсініктерін тәрбиелеу жаттығулары                    | 6.3.1.1 дене қызметтерінің маңыздылығын түсіну, денсаулық, дене ауытқушылықтарын түзеу және қалпына келтіретін жүйелі жаттығулар туралы жалпы түсініктерге ие болу   |
| -тоқсан   |   |  |
| Гимнастиканың негізгі элементтері                                     | ҚТ. Қарапайым гимнастикалық снарядта жасалатын қозғалыстар        | негізгі қозғалыстық дағдылар мен икемдерді орындау<br>6.2.1.1 негізгі дене қозғалыстарын білу, және олар қарапайым дене жаттығуларымен өзара байланысты болып келуі, оларды орындау барысында артық күш түсірулер болмауы тиіс<br>6.2.2.4 әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын түсіну және түсіндіре алу |
|   | Қарапайы және білім алушыларға қол жетімді акробатика элементтері | 6.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелерін ұстану<br>мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындай алу  |
|   | Гимнастика снарядтарында жаттығулар                               | мұғалімнің көмегімен арқанмен өрмелей алу ауру ерекшеліктерін есепке ала отырып дене жаттығуларының әрүрлі түрлерін орындауда кеңістік, салмақ және жатықтық туралы түсініктерге ие болу   |
|   | Гимнастикалық құрал-саймандарын қолдану тапсырмалары              | мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындай алу<br>мұғалімнің көмегімен арқанмен өрмелей алу   |
| Қазақ ұлттық қозғалыс ойындар және спорттық ойындар негіздері         | Ойын құралдары арқылы қазақ халқының салт-дәстүрлерімен танысу    | спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындау ойын кезінде алдымен жаттығуларды мұғалімнің нұсқаулығымен орындау, жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу<br>6.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау   |
|   | Қозғалыс және спорттық ойындар арқылы еліктіргендік               | 6.1.3.6 зерттелген техникалық тәсілдерді пайдалана отырып, спорттық ойындардың бірін үйрену<br>6.3.4.2 денені шынықтыру сабақтары, дене мәдениетіне бөлінетін уақыт, таңғы жаттығулардың маңыздылығы туралы түсініктерге ие болу   |
| -тоқсан   |   |  |
| Шаңғы/кросстық/коньки тебу дайындықтың негіздері кросстық/коньки тебу | ҚТ. Денені ширату және қалыпқа қайта келтіру техникаларын шолу    | 6.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу<br>жекелей қозғалыс тәртібі үшін мұғалімнің көмегімен дене жаттығуларын таңдап алу және жоспарлау  |
|   | Жүру техниканың   | 6.2.2.3 ойын және спорттық жарыстарда барысында теріс қылықтар және ашу мен ызаны көрсетпеу керек  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| дайындықтың сабақтары бірін-бірі алмастырады, жергілікті климат жағдайларына сәйкес) | кадамдық элементтерін үйрену   | 6.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау  |
|  | Дистанцияларды өтудің негіздері                                      | аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау  |
| Ойындар арқылы қозғалыс әрекеттерін меңгеру  | Басқалармен бірлесіп жұмыс жасау<br>Бірлескен мақсаттар арқылы оқыту | мұғалімнің көмегімен қарапайым дене жаттығуларын орындау барысында пайда болатын қиындықтардың алдын-алу<br>6.3.1.2 тыныс алу жаттығулары кезінде қозғалыстарды біріктіру және негізгі ережелерді орындау  |
|  | Қозғалыс қасиеттерді спорттық ойындар арқылы дамыту                  | негізгі дене қозғалыстарын білу, және олар қарапайым дене жаттығуларымен өзара байланысты болып келуі, оларды орындау барысында артық күш түсірулер болмауы тиіс<br>6.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелерін ұстану |
|  | Ойында қиялды дамыту   | жекелей қозғалыс тәртібі үшін мұғалімнің көмегімен дене жаттығуларын таңдап алу және жоспарлау<br>6.2.2.4 әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын түсіну және түсіндіре алу   |
|  | Ережелері жеңілдетілген спорттық ойындар                             | 6.2.2.3 ойын және спорттық жарыстарда барысында теріс қылықтар және ашу мен ызаны көрсетпеу керек<br>6.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындау  |
| -тоқсан  |  |  |
| Әрекеттесу ойындары  | ҚТ Ойын арқылы шығармашылық қабілеттіліктер                          | мұғалімнің жетекшілігімен негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша сабақтар өткізу, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу<br>қалыпқа келтіру техникасы және оларды орындау және денені алдын-ала дайындаудың негізгі компоненттерінің организмге ықпалын түсіндіре алу                     |
|  | Ойындар үшін шығармашылық идеялар                                    | 6.2.2.1 ойын кезінде алдымен жаттығуларды мұғалімнің нұсқаулығымен орындау, жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу   |
|  | Түрлендірілген ойындар (доппен)                                      | ойын кезінде алдымен жаттығуларды мұғалімнің нұсқаулығымен орындау, жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу   |
|  | Ойындағы командалық әрекеттер  | 6.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау  |
| Денсаулық туралы білім және тәжірибе   | Таза ауада дене шынықтыру әрекеті                                    | 6.3.1.3 дене жаттығуларын орындау кезінде организмдегі өзгерістерді анықтау, дене қысымын өлшей алу, жүректің жиырылу жиілігін санау   |



|   |   |
|---|---|
| Ойын қозғалыстар қатары арқылы денсаулықтың компоненттері | 6.3.1.4 жаттығулар қатарын орындау барынысындағы қиындықтар мен тәуекелдер<br>6.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу                            |
| Жылдамдылық, күш және ептілік                             | дәлдеу арқылы допты алысқа лақтыра алу<br>«дене мәдениеті», «күн тәртібі» туралы қарапайым түсініктерді кеңейту   |
| Денсаулықты нығайту ойындары мен эстафеталар              | бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларға ұқсас жаттығуларды орындай алу<br>6.3.1.4 жаттығулар қатарын орындау барынысындағы қиындықтар мен тәуекелдер<br>6.3.4.2 денені шынықтыру сабақтары, дене мәдениетіне бөлінетін уақыт, таңғы жаттығулардың маңыздылығы туралы түсініктерге ие болу |

-сынып:

3-кесте

| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі                     | Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны  | Оқу мақсаттары  |
|---|---|---|
| -тоқсан   |   |   |
| Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын жақсарту | ҚТ. Жалпы сергітуді жасау арқылы дене туралы білімді меңгеру                        | 7.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу<br>7.2.1.1 негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жақсарту, оларды бір-бірімен өзара дербес түрде байаныстыра білу, қажетсіз қозғалыстардың пайда болуының алдын-алу және оларды алып тастау бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау |
|   | Сергіту жаттығуларын қайта қарау. Жүгіру дағдыларын кеңейту                         | 7.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібі үшін дене жаттығуларын дербес орындау күн тәртібіне жоспарлау және оған жаттығуды қосу<br>7.2.1.1 негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жақсарту, оларды бір-бірімен өзара дербес түрде байаныстыра білу, қажетсіз қозғалыстардың пайда болуының алдын-алу және оларды алып тастау   |
|   | Жарыс жаттығуларын жасау арқылы секіру мен лақтыру дағдыларын күшейту және қайталау | ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау дәлдеу арқылы допты алысқа лақтыра алуды жетілдіру<br>7.3.1.3 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)                                  |
|   | Жеңіл атлетика  | 7.3.1.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру  |

|                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
|                                 | элементтері бар қозғалғыш ойындар  | ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау  |
| Қарым-қатынас дағдыларын дамыту | Кеңістіктік түсініктерді дамытуға бағытталған топтық жаттығуларын жасауға қатысу | қозғалыс дағдылары бойынша икемдер кешіліктерді түсіну және түсіндіре алу<br>қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)<br>күн тәртібіне жоспарлау және оған жаттығуды қосу<br>жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу |
|                                 | Сыныптың, үлкен топтардың бірлескен іс-әрекеті                                   | денсаулықты ныйғайтушы жаттығуларды орындау кезінде оларды сезінудің негізгі жолдарын анықтай отырып, тәуекелдер мен қиындықтарды түсіну негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу<br>7.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу  |
|                                 | Әлеуметтік дағдыларды дамыту бойынша командамен жұмыс жасау                      | қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)   |
| -тоқсан                         |  |   |
| Гимнастика дағдыларын кеңейту   | ҚТ. Гимнастикалық снарядтар мен маттардың үстінде композиция жасау               | жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу<br>мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру<br>жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды дұрыс жүзеге асыру<br>қозғалыс дағдылары бойынша икемдер кешіліктерді түсіну және түсіндіре алу  |
|                                 | Қарапайым және білім алушылардыға қол жетімді акробатика элементтері             | жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды дұрыс жүзеге асыру<br>7.3.1.4 денсаулықты ныйғайтушы жаттығуларды орындау кезінде оларды сезінудің негізгі жолдарын анықтай отырып, тәуекелдер мен қиындықтарды түсіну<br>7.1.3.4 мұғалімнің көмегімен арқанмен өрмелей алу  |
|                                 | Гимнастикалық снарядтарды қолдану арқылы кеңістікті бағдарлауды дамыту           | мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру<br>мұғалімнің көмегімен арқанмен өрмелей алу  |
|                                 | Музыканың  | негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | сүйемелдеуімен гимнастикалық құрал-саймандарды қолдану тапсырмаларын жасау                 | сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру   |
| Қазақстанның спорт түрлерін оқу (ұлттық ойындар)   | Ұлттық ойындар арқылы шығармашылықты, әрекеттесуден тынымақтастық сақтау дағдыларын дамыту | ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау<br>7.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу<br>7.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу кезіндегі қиындықтарды түсіну |
|  | Ойын элементтерін өңдеу процесіне қатысу   | 7.1.3.6 ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену   |
| -тоқсан  |  |  |
| Шаңғы/кросстық/коньки тебу дайындықтың негіздері кросстық/коньки тебу дайындықтың сабақтары бірін-бірі алмастырады, жергілікті климат жағдайларына сәйкес) | ҚТ.  | әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту<br>7.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу   |
|  | Тапсырмалар арқылы денсаулықтың компоненттерін дамыту                                      | 7.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькмен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау<br>7.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібі үшін дене жаттығуларын дербес орындау   |
|  | Таза ауада қозғалыс іс-әрекеті   | қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу кезіндегі қиындықтарды түсіну<br>аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькмен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау   |
| Ойындар арқылы қозғалыс әрекеттерін меңгеру  | Залда бағдарлай білу және серіктестермен бірігіп әрекеттесу                                | қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі қиындықтардың алдын-алу икемдерін бекіту ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену белгілі бір мақсатты көздеуде, ерікті қозғалыс актілерін ұйымдастыру кезіндегі уақыт, кеңістік, жатықтығы түсініктеріне ие болу  |
|  | Бірлескен мақсаттар арқылы оқыту   | 7.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу понимать<br>7.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | ойындар арқылы қозғалыс сапаларын арттыру                | дене жаттығуларының алдында денені алдын-ала дайындауды жүргізу және организмді қалыпқа келтірудің техникасының компоненттерін көрсету<br>7.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу   |
|   | Ережелері жеңілдетілген спорттық ойындар                 | ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау   |
| -тоқсан   |  |  |
| Өз денсаулығын күту                               | ҚТ. Ойындар арқылы шығармашылық қабілеттілік             | бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау<br>әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту<br>7.3.4.2 оқу барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау, дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау |
|   | Ойындар үшін шығармашылық идеялар                        | 7.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу  |
|   | Түрлендірілген доппен ойындар                            | қоршаған ортаға патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен одақтасуды көрсету<br>дене жаттығуларының сауықтырушы пайдасы туралы сипаттау және талқылау; оларды әлсіреген қызметтерді қалпына келтіру үшін қолану   |
|   | Ойындарда командалық әрекеттер                           | қоршаған ортаға патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен одақтасуды көрсету<br>әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын түсіну және түсіндіре алу  |
| Денсаулықты жақсартудың түсінік-ұғымдарды кеңейту | Таза ауада дене шынықтыру әрекеті                        | әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын түсіну және түсіндіре алу<br>оқу барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау, дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау   |
|   | Фитнес компоненттерін дамыту: төзімділік пен жылдамдылық | 7.2.1.2 белгілі бір мақсатты көздеуде, ерікті қозғалыс актілерін ұйымдастыру кезіндегі уақыт, кеңістік, жатықтығы түсініктеріне ие болу<br>7.3.2.2 дене жаттығуларының алдында денені алдын-ала дайындауды жүргізу және организмді қалыпқа келтірудің техникасының компоненттерін көрсету                          |
|   | Денсаулықты нығайту: жылдамдылық, куш және ептілік       | 7.3.1.3 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)  |

|  |                                      |  |
|--|--------------------------------------|--|
|  |                                      | 7.3.4.2 оқу барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау , дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау  |
|  | Таза ауадағы ойындар мен эстафеталар | қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі қиындықтардың алдын-алу икемдерін бекіту дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу |

-сынып:

4- кесте

| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі                     | Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны  | Оқу мақсаттары  |
|---|---|---|
| -тоқсан   |   |   |
| Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын жақсарту | ҚТ. Жалпы сергітуді жасау арқылы дене туралы білімді меңгеру                        | дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу қозғалыс әрекеттерінің жалпы ритімін игеруге қол жеткізетін дене дамуы қарастырылған әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі қозғалыстарды білу, орындау, өзара байланыстыру, түсіндіре алу бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау дербес және нұсқаулықпен  |
|   | Сергіту жаттығуларын қайта қарау. Жүгіру дағдыларын кеңейту                         | мұғалімнің көмегімен жекелей қозғалыс тәртібін жасау күн тәртібіне таңғы жаттығуды және өзге қозғалыстық іс-шараларды қосуды ұйымдастыру бойынша икемдер мен дағдыларға ие болу   |
|   | Жарыс жаттығуларын жасау арқылы секіру мен лақтыру дағдыларын күшейту және қайталау | ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін үйрену және игеру дәлдеу арқылы допты алысқа лақтыруды өздігінен жасай алу<br>8.2.1.1 қозғалыс әрекеттерінің жалпы ритімін игеруге қол жеткізетін дене дамуы қарастырылған әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі қозғалыстарды білу, орындау, өзара байланыстыру, түсіндіре алу<br>8.3.1.3 дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін анықтау үшін бақылау стратегияларының қатарын көрсету және түсіндіре алу |

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Жеңіл атлетика элементтері бар қозғалғыш ойындар                                 | 8.3.1.2 кеуде клеткаларын қозғалтумен күш сала тыныс алуды жүзеге асыру<br>ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін үйрену және игеру   |
| Қарым-қатынас дағдыларын дамыту | Кеңістіктік түсініктерді дамытуға бағытталған топтық жаттығуларын жасауға қатысу | икемдер мен кемшіліктерді анықтай отырып, өзінің және өзгелердің жаттығуларды орындау сапасын талқылай алу<br>дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін анықтау үшін бақылау стратегияларының қатарын көрсету және түсіндіре алу<br>күн тәртібіне таңғы жаттығуды және өзге қозғалыстық іс-шараларды қосуды ұйымдастыру бойынша икемдер мен дағдыларға ие болу<br>жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу бойынша дағдыларды көрсете алу |
|                                 | Сыныптың, үлкен топтардың бірлескен іс-әрекеті                                   | дене жаттығуларын нығайтушы дене жаттығуларын орындау кезінде оларды сезіне отырып, қиындықтар мен тәуекелдерді реттестіру, түсіну, көрсете алу<br>қозғалыс әрекеттерінің жалпы ритімін игеруге қол жеткізетін дене дамуы қарастырылған әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі қозғалыстарды білу, орындау, өзара байланыстыру, түсіндіре алу   |
|                                 | Әлеуметтік дағдыларды дамыту бойынша командамен жұмыс жасау                      | дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін анықтау үшін бақылау стратегияларының қатарын көрсету және түсіндіре алу   |
| -тоқсан                         |  |  |
| Гимнастика дағдыларын кеңейту   | ҚТ. Гимнастикалық снарядтар мен маттардың үстінде композиция жасау               | 8.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу бойынша дағдыларды көрсете алу<br>мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды өздігінен орындай алу<br>8.1.3.5 жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды өздігінен жүзеге асыра алу<br>8.2.1.3 икемдер мен кемшіліктерді анықтай отырып, өзінің және өзгелердің жаттығуларды орындау сапасын талқылай алу                                       |
|                                 | Қарапайым және білім алушылардыға қол жетімді акробатика элементтері акробатики  | 8.1.3.5 жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды өздігінен жүзеге асыра алу<br>8.3.1.4 дене жаттығуларын нығайтушы дене жаттығуларын орындау кезінде оларды сезіне отырып, қиындықтар мен тәуекелдерді реттестіру, түсіну, көрсете алу<br>арқанмен өрмелеуді жүзеге асыру  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | Гимнастикалық снарядтарды қолдану арқылы кеңістікті бағдарлауды дамыту                     | мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды өздігінен орындай алу<br>арқанмен өрмелеуді жүзеге асыру<br>денсаулықты нығайту, аяқпал ететін дене жаттығуларының пайдасын білу және түсіну  |
|  | Музыканың сүйемелдеуімен гимнастикалық құрал-саймандарды қолдану тапсырмаларын жасау       | негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу кеуде клеткаларын қозғалтумен күш салатыныс алуды жүзеге асыру<br>мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды өздігінен орындай алу   |
| Қазақстанның спорт түрлерін оқу (ұлттық ойындар)   | Ұлттық ойындар арқылы шығармашылықты, әрекеттесуден ынтымақтастық сақтау дағдыларын дамыту | дәлдеу арқылы допты алысқа лақтыруды өздігінен жасай алу<br>спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу<br>қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды түсіну және қиындықтарды көрсете алу |
|  | Ойын элементтерін өндеу процесіне қатысу   | ережелер бойынша спорттық ойындардың бірінің техникалық тәсілдерін, комбинациясын орындай алу;<br>8.2.2.1 топпен бірге ойнау, жарысудың және төрешілік етудің ережелерін білу;  |
| -тоқсан  |  |   |
| Шаңғы/кросстық/коньки тебу дайындықтың негіздері кросстық/коньки тебу дайындықтың сабақтары бірін-бірі алмастырады, жергілікті климат жағдайларына сәйкес) | ҚТ.  | 8.1.1.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыс дағдыларын жақсарту<br>8.2.1.2 қозғалыстарды орындау кезіндегі уақыт, кеңістік, серпімділік түсініктерін көрсететін дағдылар мен жетілдірулерді дамыту   |
|  | Тапсырмалар арқылы дене қалып-күйдің компоненттерін дамыту                                 | 8.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау 3 км. қашықтықты жүріп өту.<br>8.1.2.2 мұғалімнің көмегімен жекелей қозғалыс тәртібін жасау   |
|  | Таза ауада қозғалыс іс-әрекеті   | 8.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды түсіну және қиындықтарды көрсете алу<br>8.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау 3 км.    |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | қашықтықты жүріп өту.   |
| Ойындар арқылы қозғалыс әрекеттерін меңгеру       | Залда бағдарлай білу және серіктестермен бірігіп әрекеттесу | қозғалыстарды орындау кезіндегі уақыт, кеңістік, серпімділік түсініктерін көрсетететін дағдылар мен жетілдірулерді дамыту<br>8.1.3.6 ережелер бойынша спорттық ойындардың бірінің техникалық тәсілдерін, комбинациясын орындай алу;   |
|   | Бірлескен мақсаттар арқылы оқыту                            | 8.2.2.1 топпен бірге ойнау, жарысудың және төрешілік етудің ережелерін білу;<br>ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау   |
|   | Спорттық ойындар арқылы қозғалыс сапаларын арттыру          | денені алдын-ала дайындау, оны қалыпқа келтіру және олардың маңыздылығын түсіне отырып кешендерді құру және көрсете білу<br>спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу  |
|   | Ережелері жеңілдетілген спорттық ойындар                    | ережелер бойынша спорттық ойындардың бірінің техникалық тәсілдерін, комбинациясын орындай алу;<br>ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау   |
| -тоқсан   |   |   |
| Өз денсаулығын күту                               | ҚТ. Ойындар арқылы шығармашылық қабілеттілік                | бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау дербес және нұсқаулықпен қозғалыс дағдыларын жақсарту<br><br>8.3.4.2 оқу барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау , дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау |
|   | Ойындар үшін шығармашылық идеялар                           | 8.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу   |
|   | Түрлендірілген доппен ойындар                               | қоршаған ортаға патериотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен одақтасуды көрсету<br>денсаулықты нығайту, аықпал ететін дене жаттығуларының пайдасын білу және түсіну  |
|   | Ойындарда командалық әрекеттер                              | қоршаған ортаға патериотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен одақтасуды көрсету<br>әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын көрсету және салыстыру   |
| Денсаулықты жақсартудың түсінік-ұғымдарды кеңейту | Таза ауада дене шынықтыру әрекеті                           | әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын көрсету және салыстыру<br>оқу барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау , дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау                        |
|   | Фитнес компонентерін  | 8.2.1.2 қозғалыстарды орындау кезіндегі уақыт, кеңістік, серпімділік түсініктерін көрсетететін дағдылар мен   |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | дамыту:<br>төзімділік пен<br>жылдамдылық                       | жетілдірулерді дамыту<br>8.3.2.2 денені алдын-ала дайындау, оны қалыпқа келтіру және олардың маңыздылығын түсіне отырып кешендерді құру және көрсете білу   |
|  | Денсаулықты<br>нығайту:<br>жылдамдылық,<br>куш және<br>ептілік | 8.3.1.3 дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін анықтау үшін бақылау стратегияларының қатарын көрсету және түсіндіре алу;<br>8.3.4.2 оқу барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау, дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау   |
|  | Таза ауадағы<br>ойындар мен<br>эстафеталар                     | қозғалыстарды орындау кезіндегі уақыт, кеңістік, серпімділік түсініктерін көрсетететін дағдылар мен жетілдірулерді дамыту<br>дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу<br>денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларының пайдасын білу және түсіну |

-сынып:

5-кесте

| Ұзақ мерзімді<br>жоспар бөлімі   | Ұзақ мерзімді<br>жоспар бөлімінің<br>мазмұны  | Оқыту мақсаттары   |
|--|---|--|
| -тоқсан  |   |  |
| Денсаулықты,<br>қозғалыстың<br>және түсінудің<br>сапасын<br>атлетика арқылы<br>арттыру | ҚТ.<br>Ұзындыққа<br>секіруді үйрену           | дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу<br>9.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін өздігінен игеру және жасай алу<br>9.1.2.3 өзінің қозғалыс тәртібін қоса отырып бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау |
|  | Спринтерлік<br>жүгіруді арттыру               | әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларын көрсету және түсіндіре алу<br>жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды өздігінен жүзеге асыра алу  |
|  | Лақтыруды<br>үйрену<br>(алыстығы,<br>дәлдігі) | 9.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу бойынша дағдыларды көрсете алу<br>9.1.3.2 допты алысқа лақтыру және көздей алуды жүзеге асыру<br>9.3.1.1 дене қызметтерінің денсаулық және салауатты өмі салты үшін маңыздылығын білу және талдау  |
| Қарым-қатынас<br>дағдыларын<br>дамыту  | Кеңістіктік<br>түсініктерді<br>дамытуға       | 9.2.2.4 қозғалыс контекстеріне негізделген әртүрлі рөлдерді бағалау және оларға бейімделу<br>9.3.1.1 дене қызметтерінің денсаулық және   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | бағытталған топтық жаттығуларын жасауға қатысу               | салауатты өмі салты үшін маңыздылығын білу және талдау<br>9.3.1.3 дене жаттығуларын орындау арысында немесе одан кейін белгілі бір өзгерістерді білу үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдану  |
|   | Сыныптың, үлкен топтардың бірлескен іс-әрекеті               | 9.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы икемдерді іріктеу және қолдана алу<br>9.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу  |
|   | Әлеуметтік дағдыларды дамыту бойынша командалмен жұмыс жасау | 9.2.2.4 қозғалыс контекстеріне негізделген әртүрлі рөлдерді бағалау және оларға бейімделу<br>9.3.2.2 нақты дене жаттығулары үшін денені алдын-ала дайындау, оларды түсіндіре алу, организмді тиімді қалыпқа келтіруді бағалау   |
| -тоқсан   |  |   |
| Гимнастика арқылы қозғалыстарды басқару дағдыларын дамыту | ҚТ. Денені бұрауды және бұрылуды қарастыру                   | дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу<br>9.1.2.1 орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін білу<br>мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындай алу<br>9.1.3.4 арқанмен өрмелеу туралы түсінікке ие болу және оны өздігінен орындай алу |
|   | Теңгеру және бұралу кезінде денені бақылау                   | 9.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу бойынша дағдыларды көрсете алу<br>9.1.2.1 орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін білу<br>9.2.1.1 қозғалыстағы қателіктерді түзеу және алдын-ала білу және денені дамытуға ықпал ететін жаттығулардың әртүрлі кезектілігіндегі қозғалыстарды орындау спаасын арттыруды көрсете білу             |
|   | Спорттық снарядтарында қозғалыстардың ретін топпен құрастыру | .3.4 арқанмен өрмелеу туралы түсінікке ие болу және оны өздігінен орындай алу<br>мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындай алу<br>9.3.1.1 дене қызметтерінің денсаулық және салауатты өмі салты үшін маңыздылығын білу және талдау  |
| Ұлттық және спорттық                                      | Командалық сезімдерін  | 9.1.1.2 спорттың таңдаулы бір түрінің қозғалыстық әрекеттерін дұрыс жүзеге асыру, оларды қол бос  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| ойындарда меңгерген дағдылар мен түсінктерді жетілдіру  | арттыру, кеңістік бағдарлау мен допты лақтыру дағдыларын дамыту | кезде және заманауи қызметтердің жағдайында орындау<br>9.1.3.2 допты алысқа лақтыру және көздей алуды жүзеге асыру<br>9.2.2.3 қоршаған ортаға паториотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен бейімдеулерді талқылау және көрсету<br>9.3.2.2 нақты дене жаттығулары үшін денені алдынала дайындау, оларды түсіндіре алу, организмді тиімді қалыпқа келтіруді бағалау<br>дене қызметтерінің денсаулық және салауатты өмі салты үшін маңыздылығын білу және талдау |
|   | Ойынды оқу және ұажетті тактиканы қолдану                       | 9.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтады көрсете алу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу<br>9.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін өзара салыстыру және көрсету<br>9.3.1.3 дене жаттығуларын орындау арысында немесе одан кейін белгілі бір өзгерістерді білу үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдану  |
| -тоқсан   |   |  |
| Шаңғы/ кростық/коньки тебу дайындығын түсінуді және дағдыларын тақырыптық жұмыс арқылы дамыту | ҚТ. Тапсырмалар арқылы дене қалып-күйдің компоненттерін дамыту  | 9.1.1.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларын көрсету және түсіндіре алу<br>9.1.2.1 орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін білу<br>жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды өздігінен жүзеге асыра алу<br>9.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу бойынша дағдыларды көрсете алу  |
|   | Аэробтық жаттықтырудың пайдасы                                  | аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау 3 км. қашықтықты жүріп өту.<br>негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтады көрсете алу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу   |
|   | Дистанция жүру тапсырмалары                                     | аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау 3 км. қашықтықты жүріп өту.<br>9.2.1.1 қозғалыстағы қателіктерді түзеу және алдынала білу және денені дамытуға ықпал ететін жаттығулардың әртүрлі кезектілігіндегі қозғалыстарды орындау спаасын арттыруды көрсете білу  |
| Ойын арқылы оқыту   | ҚТ. Ойында тактикалық   | спорттық ойындардың біріндегі комбинация мен реттілікті қолдануды негіздеу, спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу,   |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
|                                     | білімдерін арттыру                                     | төрешілік жасай алу<br>9.3.1.4 денсаулықты нығайтуға ықпал етуші дене жаттығуларының қатарын орындау кезіндегі қиындықтар мен тәуекелдермен күресуге көмектесу үшін сәйкес реакцияларды таңдау және қолдану  |
|                                     | Ойындарда шешім қабылдауды үйрету жұмысы               | 9.1.2.3 өзінің қозғалыс тәртібін қоса отырып бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау<br>9.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы икемдерді іріктеу және қолдана алу   |
|                                     | Тормен ойындар арқылы шешім қабылдау дағдыларын дамыту | спорттық ойындардың біріндегі комбинация мен реттілікті қолдануды негіздеу, спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу<br>9.2.2.3 қоршаған ортаға патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен бейімдеулерді талқылау және көрсету<br>9.2.1.3 дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін әлеуетті анықтау, өзінің және өзгелердің орындау икемдерін талқылау   |
|                                     | Ойын арқылы ойлау мен қиялды дамыту                    | спорттың таңдаулы бір түрінің қозғалыстық әрекеттерін дұрыс жүзеге асыру, оларды қол бос кезде және заманауи қызметтердің жағдайында орындау<br>9.1.3.6 спорттық ойындардың біріндегі комбинация мен реттілікті қолдануды негіздеу, спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу<br>9.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау  |
| -тоқсан                             |  |  |
| 7 –бөлім.<br>Белсенді және дені сау | ҚТ.<br>Төзімділікті және денсаулықты нығайту           | жекелей қозғалыс тәртібін жасау, дене жаттығуларын таңдау және жоспарлау, жекелей тиімді еңбек қабілетін ұстап тұру<br>9.3.1.2 бастапқы және әртүрлі позаларда дұрыс тыныс алу дағыларын игеру: отырған кезде, тұрып тұрған кезде, қол мен аяқты іртүрлі жағдайда ұстаған кезде, терең тыныс алған кезде<br>өзінің оқу және оқудан тыс қызметтері есебінен күн тәртібін жоспарлау және оны ұстану<br>9.3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша икемдер мен дағдыларға ие болу |
|                                     | Бұлшық ет төзімділігін арттыру                         | жекелей қозғалыс тәртібін жасау, дене жаттығуларын таңдау және жоспарлау, жекелей тиімді еңбек қабілетін ұстап тұру  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | жаттығулары  |   |
|  | Сауықтыру жаттығулары                                    | дене дамуының жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып қозғалыстың жатықты болуы және кеңістік пен уақыт туралы түсініктерден хабар беретін нақты және тиімді дағдылар мен реттіліктердің қатарын қолдана алу   |
| 8 – бөлімі.<br>Денсаулықты жақсартудың түсінік-ұғымдарды кеңейту | Таза ауада дене шынықтыру әрекеті                        | бастапқы және әртүрлі позаларда дұрыс тыныс алу дағыларын игеру: отырған кезде, тұрып тұрған кезде, қол мен аяқты іртүрлі жағдайда ұстаған кезде, терең тыныс алған кезде<br>9.2.1.2 дене дамуының жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып қозғалыстың жатықты болуы және кеңістік пен уақыт туралы түсініктерден хабар беретін нақты және тиімді дағдылар мен реттіліктердің қатарын қолдана алу<br>9.3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша икемдер мен дағдыларға ие болу |
|  | Фитнес компоненттерін дамыту: төзімділік пен жылдамдылық | 9.2.1.3 дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін әлеуетті анықтау, өзінің және өзгелердің орындау икемдерін талқылау<br>9.3.1.1 дене қызметтерінің денсаулық және салауатты өмі салты үшін маңыздылығын білу және талдау  |
|  | Денсаулықты нығайту: жылдамдылық, куш және ептілік       | 9.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін өздігінен игеру және жасай алу<br>9.3.1.4 денсаулықты нығайтуға ықпал етуші дене жаттығуларының қатарын орындау кезіндегі қиындықтар мен тәуекелдермен күресуге көмектесу үшін сәйкес реакцияларды таңдау және қолдану<br>9.3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша икемдер мен дағдыларға ие болу<br>9.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау  |
|  | Таза ауадағы ойындар мен эстафеталар                     | 9.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін өзара салыстыру және көрсету қоршаған ортаға патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен бейімдеулерді талқылау және көрсету<br>9.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы икемдерді іріктеу және қолдана алу<br>өзінің оқу және оқудан тыс қызметтері есебінен күн тәртібін жоспарлау және оны ұстану  |

-сынып:

6-кесте

| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі   | Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны   | Оқыту мақсаттары   |
|---|--|--|
| -тоқсан   |  |  |
| Денсаулықты, қозғалыстың және түсінудің сапасын атлетика арқылы арттыру | ҚТ. Ұзындыққа секіруді үйрену және жақсарту                                      | 10.3.3.1 жарақаттанудың алдын-алу үшін дене жаттығуларымен айналысу барысында өз әрекетін талдау<br>10.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секіре алу және өздігінен секіруді орындау<br>10.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау, оларды өз қозғалыс режиміне қосу   |
|   | Спринтерлік жүгіруді арттыру   | түрлі дене жаттығуларын орындауда негізгі қозғалыс дағдылары мен ептілікті көрсету жеке тік және көлденең кедергілерден өту және талдау  |
|   | Лақтыруды үйрену (алыстығы, дәлдігі)   | 10.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете білу және талдау жасау<br>10.3.1.1 дене шынықтырудың денсаулық және салауатты өмір салты үшін маңыздылығын түсінуді және білуді көрсету және талдау<br>10.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау, оларды өз қозғалыс режиміне қосу   |
| Қарым-қатынас дағдыларын дамыту   | Кеңістіктік түсініктерді дамытуға бағытталған топтық жаттығуларын жасауға қатысу | 10.2.2.4 қозғалыс контекстеріне негізделген әртүрлі рөлдерді талдау және бейімдеу<br>10.3.1.1 дене шынықтырудың денсаулық және салауатты өмір салты үшін маңыздылығын түсінуді және білуді көрсету және талдау<br>10.3.1.3 дене жаттығуларын орындау арысында немесе одан кейін белгілі бір өзгерістерді білу үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдана білуді көрсете алу |
|   | Сыныптың, үлкен топтардың бірлескен іс-әрекеті                                   | 10.2.2.3 адал ойынды, патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлықты білдіру<br>10.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысында өз икемдерді талдау<br>10.3.3.1 жарақаттанудың алдын-алу үшін дене жаттығуларымен айналысу барысында өз әрекетін талдау |
|   | Әлеуметтік дағдыларды дамыту бойынша   | 10.2.2.4 қозғалыс контекстеріне негізделген әртүрлі рөлдерді талдау және бейімдеу<br>10.3.2.2 нақты дене жаттығулары үшін денені   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | командамен жұмыс жасау  | алдын-ала дайындай алуды көрсету, организмді тиімді қалыпқа келтіруді бағалау   |
| -тоқсан  |   |   |
| Гимнастика арқылы қозғалыстарды басқару дағдыларын дамыту                    | ҚТ.<br>Денені бұрауды және бұрылуды қарастыру   | 10.3.3.1 жарақаттанудың алдын-алу үшін дене жаттығуларымен айналысу барысында өз әрекетін талдау<br>10.1.2.1 орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін талдау<br>снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындау арқанмен өрмелеуді еркін орындау  |
|  | Теңгеру және бұралу кезінде денені бақылау  | 10.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете білу және талдау жасау<br>орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін талдау<br>қозғалыстағы қателіктерді түзеу және алдын-ала білу және денені дамытуға ықпал ететін жаттығулардың әртүрлі кезектілігіндегі қозғалыстарды орындау спаасын арттыруды көрсете білу және талдау  |
|  | Спорттық снарядтарында қозғалыстардың ретін топпен құрастыру                          | 10.1.3.4 демонстрировать лазание по канату демонстрировать гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; выполнять страховку<br>дене шынықтырудың денсаулық және салауатты өмір салты үшін маңыздылығын түсінуді және білуді көрсету және талдау  |
| Ұлттық және спорттық ойындарда меңгерген дағдылар мен түсініктерді жетілдіру | Командалық сезімдерін арттыру, кеңістік бағдарлау мен допты лақтыру дағдыларын дамыту | 10.1.1.2 спорттың таңдаулы бір түріндегі қозғалыстарды талдау, оларды уақыттағы жағдаяттарда, қол бос кезеңінде орындау білу<br>10.1.3.2 допты алысқа және дәлдеп лақтыра алу<br>10.2.2.3 адал ойынды, патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлықты білдіру<br>10.3.2.2 нақты дене жаттығулары үшін денені алдын-ала дайындай алуды көрсету, организмді тиімді қалыпқа келтіруді бағалау<br>10.3.1.1 дене шынықтырудың денсаулық және салауатты өмір салты үшін маңыздылығын түсінуді және білуді көрсету және талдау |
|  | Ойынды оқу және ұажетті тактиканы қолдану   | 10.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу бойынша дербес сабақтарды талдау<br>10.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін талдау<br>дене жаттығуларын орындау арысында немесе одан кейін белгілі бір өзгерістерді білу үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдана білуді көрсете алу   |

| -тоқсан  |   |   |
|--|---|---|
| Шаңғы/<br>кросстық/коньки<br>тебу<br>дайындығын<br>түсінуді және<br>дағдыларын<br>тақырыптық<br>жұмыс арқылы<br>дамыту | ҚТ.<br>Тапсырмалар<br>арқылы дене<br>қалып-күйдің<br>компоненттерін<br>дамыту | түрлі дене жаттығуларын орындауда негізгі қозғалыс дағдылары мен ептілікті көрсету орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін талдау<br>жеке тік және көлденең кедергілерден өту және талдау<br>10.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете білу және талдау жасау  |
|  | Аэробтық<br>жаттықтырудың<br>пайдасы  | аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүрісті (бастапқы нұсқасын) орындау. Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылысты жасау. 3 км. қашықтықты жүріп өту.<br>10.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту, дене сымбаты мен дене бітімін түзеу бойынша дербес сабақтарды талдау   |
|  | Дистанция жүру<br>тапсырмалары  | аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүрісті (бастапқы нұсқасын) орындау. Конькимен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылысты жасау. 3 км. қашықтықты жүріп өту. 10.2.1.1 қозғалыстағы қателіктерді түзеу және алдын-ала білу және денені дамытуға ықпал ететін жаттығулардың әртүрлі кезектілігіндегі қозғалыстарды орындау спаасын арттыруды көрсете білу және талдау   |
| Ойын арқылы<br>оқыту   | ҚТ.<br>Ойында<br>тактикалық<br>білімдерін<br>арттыру                          | 10.1.3.6 спорттық ойындардың біріндегі комбинацияларды және реттілікті көрсету.<br>Спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу<br>10.3.1.4 денсаулықты нығайтуға ықпал етуші дене жаттығуларының қатарын орындау кезіндегі қиындықтар мен тәуекелдермен күресуге көмектесу үшін сәйкес реакцияларды қолдана білу және талдау<br>10.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау, оларды өз қозғалыс режиміне қосу |
|  | Ойындарда<br>шешім<br>қабылдауды<br>үйрету жұмысы                             | 10.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысында өз икемдерді талдау  |
|  | Тормен ойындар<br>арқылы шешім<br>қабылдау<br>дағдыларын<br>дамыту            | 10.1.3.6 спорттық ойындардың біріндегі комбинацияларды және реттілікті көрсету.<br>Спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу<br>10.2.2.3 адал ойынды, патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлықты білдіру<br>10.2.1.3 дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін әлеуетті анықтау, өзінің және өзгелердің орындау икемдерін талдау  |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   | Ойын арқылы ойлау мен қиялды дамыту        | спорттың таңдаулы бір түріндегі қозғалыстарды талдау, оларды уақыттағы жағдаяттарда, қол бос кезеңінде орындау білу 10.1.3.6 спорттық ойындардың біріндегі комбинацияларды және реттілікті көрсету. Спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу 10.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға өз қатынасын және олардың өзара қатынастарын талдау  |
| -тоқсан   |  |  |
| Белсенді және дені сау                            | ҚТ. Төзімділікті және денсаулықты нығайту  | жекелей қозғалыс тәртібін жасау, дене жаттығуларын таңдау және жоспарлау, жекелей тиімді еңбек қабілетін ұстап тұру<br>10.3.1.2 бастапқы және әртүрлі позаларда дұрыс тыныс алу дағыларын көрсетіе білу: отырған кезде, тұрып тұрған кезде, қол мен аяқты іртүрлі жағдайда ұстаған кезде, терең тыныс алған кезде<br>өзінің оқу және оқудан тыс қызметтері есебінен күн тәртібін ұстану және соны талдау<br>10.3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша тұрақты икемдер мен дағдыларды көрсете алу                                     |
|   | Бұлшық ет төзімділігін арттыру жаттығулары | 10.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібін жасау, дене жаттығуларын таңдау және жоспарлау, жекелей тиімді еңбек қабілетін ұстап тұру   |
|   | Сауықтыру жаттығулары                      | дене дамуының жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, қозғалыстың жатықты болуы және кеңістік пен уақыт туралы түсініктерден хабар беретін нақты және тиімді дағдылар мен реттіліктердің қатарын қолдана алу және соны көрсете білу  |
| Денсаулықты жақсартудың түсінік-ұғымдарды кеңейту | Таза ауада дене шынықтыру әрекеті          | 10.3.1.2 бастапқы және әртүрлі позаларда дұрыс тыныс алу дағыларын көрсетіе білу: отырған кезде, тұрып тұрған кезде, қол мен аяқты іртүрлі жағдайда ұстаған кезде, терең тыныс алған кезде<br>10.2.1.2 дене дамуының жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, қозғалыстың жатықты болуы және кеңістік пен уақыт туралы түсініктерден хабар беретін нақты және тиімді дағдылар мен реттіліктердің қатарын қолдана алу және соны көрсете білу<br>10.3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша тұрақты икемдер мен дағдыларды көрсете алу |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Фитнес компоненттерін дамыту: төзімділік пен жылдамдылық | 10.2.1.3 дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін әлеуетті анықтау, өзінің және өзгелердің орындау икемдерін талдау<br>10.3.1.1 дене шынықтырудың денсаулық және салауатты өмір салты үшін маңыздылығын түсінуді және білуді көрсету және талдау   |
|  | Денсаулықты нығайту: жылдамдылық, күш және ептілік       | 10.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секіре алу және өздігінен секіруді орындау<br>10.3.1.4 денсаулықты нығайтуға ықпал етуші дене жаттығуларының қатарын орындау кезіндегі қиындықтар мен тәуекелдермен күресуге көмектесу үшін сәйкес реакцияларды қолдана білу және талдау<br>10.3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша тұрақты икемдер мен дағдыларды көрсете алу<br>10.2.2.2 ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға өз қатынасын және олардың өзара қатынастарын талдау |
|  | Таза ауадағы ойындар мен эстафеталар                     | 10.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін талдау<br>10.2.2.3 адал ойынды, патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлықты білдіру<br>10.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысында өз икемдерді талдау<br>өзінің оқу және оқудан тыс қызметтері есебінен күн тәртібін ұстану және соны талдау   |