

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2018 жылғы 20 қыркүйектегі  
№ 469 бұйрығына 104 - қосымша

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2013 жылғы 3 сәуірдегі  
№ 115 бұйрығына 544 -қосымша

Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған  
сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған  
мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы

### 1-тарау. Жалпы ережелер

1. Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған 5-9 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабы б) тармақшасына сәйкес әзірленген.

2. Оқу пәнінің мақсаты – орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың психофизикалық даму бұзылыстарын түзету, өмірде және қолжетімді білім беру мен еңбек қызметтерінде тиісті дербестікке дайындау.

3. «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің міндеттері:

1) денсаулықты нығайту, жалпы физикалық дамуына ықпал ету, сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне организмнің төземділігін арттыру;

2) қозғалысының техникасының негіздеріне оқыту, өмірлік қажетті іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыру;

3) қозғалыстық (шартты және үйлестірулік) қабілеттерін дамыту;

4) физикалық жаттығулармен өздігінше айналысу іскерліктері мен қажеттіліктерін тәрбиелеу, оларды демалу, жаттығу, жұмыс қабілеттілігін арттыру мақсаттарында саналы түрде қолдану.

4. Түзету-дамыту міндеттері:

1) негізгі қозғалыстар техникасын түзету;

2) үйлестірушілік қабілеттерін түзету және дамыту – физикалық жаттығуларды орындау кезінде дененің жеке бөліктері қозғалыстарының, кеңістіктегі бағдарланудың үйлесімдіктері, күш жұмсаудың, уақыт пен кеңістікті ажыратуды, өзгермелі жағдайларға реакция жасау тездігі, бұлшық ет пен буындық сезімдердің, көру-моторлық үйлестіру, тепе-теңдігі, ырғақтылығы, қозғалыстар дәлдігінің келісімділігі;

- 3) дене шынықтыру, буындар қозғалысын түзеу және дамыту;
- 4) жоғалған немесе бұзылған қозғалыс функцияларының орнын алу, түзету болмайтын функцияларды сақталған функциялар арқылы жаңа қимыл қозғалыс түрлерін қалыптастыру;
- 5) соматикалық бузылыстарын, тыныс алу және жүрек-тамыр жүйелерін түзеу және алдын алу, тұмау және жұқпалы аурулар, жарақаттар мен микро жарақаттардың алдын алу;
- 6) сенсорлық жүйелерін тізету және дамыту – көру және есту сигналдарды саралау, көру және есту еске дамыту, вестибулярлық тітіркендіргіштерге қарсылық дамыту, тактильді сезіну және тері-кинетикалық сезімін саралау;
- 7) жаттығулар арқылы (негізгі идеясын, логикалық және себеп-салдарлық қатынастарды орнату, ойлаудың жоспарлау функциясы, анықтау талдау мен жинақтау операциялары) ой қызметін түзету және дамыту;
- 8) білім алушылардың тұлғалық қасиеттерін, ерік-жігер саласын түзету және дамыту (өзін-өзі басқару дағдыларын, табандылыққа, төзімділікке, қозғалыс арқылы өз ойын білдіруге уйрету);
- 9) қимыл қозғалыс процесіндегі психикалық бузылыстарды түзету.

## 2 - тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. Бейімделген дене шынықтыру пәнінен беретін мұғалім білім алушылардың медициналық құжаттарымен танысып, анамнезін зерттеп, қозғалыс мүмкіндіктерінің деңгейін анықтап және білім алушылардың әр сабақтағы денсаулығының жағдайын ескере отырып, дәрігермен бірге жұмыс істегені жөн.
6. Бағдарлама қазіргі заманғы мектепте оқу процесін ұйымдастыру үшін инновациялық педагогикалық тәсілдерді сипатталуы мен үйлесімді оқыту және нормативтік құжаттың дәстүрлі функцияларын біріктіреді. Оқыту тәсілдері тақырыбы бойынша оқыту бағдарламаларының түбегейлі жаңа құрылымы құрылысына негізгі бағдарлар болып табылады.
7. Білім берудің классикалық негіздері ретінде мән-бағдар алған, әрекетті, тұлғалық-бағдарланған, коммуникативті тәсіл, оқыту мақсаттары мен оқу жоспарының жаңа құрылымында көрініс табады, білім беру процесінің қорытындылары басым жүйесін жетілдіру үшін пайдаланылады.
8. Түрлі қарым-қатынас авторитаризмін болдырмай, білім беру процесінің барлық қатысушыларының ынтымақтастығы үшін алғышарттар жасау оқытудың интерактивті әдістерін пайдалану арқылы тұлғалық-бағдар білімі нығайтылады.
9. Оқу процесін ұйымдастыру үшін бұрын-соңды инновациялық тәсілдер нақты шығармашылық процессінде оқытуды білім алушылардың білімдерімен,

идеяларымен, әрекет тәсілдерімен бөлісуді болжайтын қатынас моделіне айналады.

10. Бағдарлама аймақтық материалдарды пайдалану негізінде оқу қызметін ұйымдастыру арқылы білім алушылардың танымдық және әлеуметтік тұрғысынан мұғалімді белсенділігін дамытуға бағыттайды.

11. Бағдарламаның мазмұны ұсынымдық сипатта берілген, сыныптағы әрбір білім алушының мүмкіндіктері мен арнайы білім беру қажеттілігіне сәйкес, мұғалім оқытудың мазмұны мен қарқынына кез келген өзгерістер енгізу құқығына ие.

12. «Бейімделген дене шынықтыру» пәні бойынша оқыту процесінің мазмұны жеке оқыту мақсаттарына бағынышты және әр білім алушының сынып пен мектепте ұжымдық әрекетке қатысу мүмкіндіктерін ескереді.

13. Оқу процесін ұйымдастыру тәсілдерінің негізінде ақыл ойының кемістігі айқын көрінетін тұлғалардың өмірін ұйымдастырудың негізгі идеясы ретінде бүкіл әлемде қабылданған «қалыпқа келтіру» концепциясы жатыр. Бұл концепция бойынша білім алушы түзету педагогикалық іс-шаралардың барлық жүйесін жоспарлаудың негізі болып табылады.

14. Жоспарланған білім беру қызметі білім алушылармен тікелей жұмыс қана емес, сондай-ақ қоршаған ортаның өзгерісі, әрбір білім алушының өз қызметі үшін қолайлы қоршаған ортаны құруын қамтиды.

15. Жеке оқу бағдарламасын құрастыру үшін Бағдарламаның мазмұны мұғалімге нұсқаулық ретінде бағдар болады. Жеке оқу бағдарламасын құрастыру үшін білім алушыны бақылай отырып, оның қажеттіліктері мен мүмкіндіктерін көрсететін сәл ғана мөлшердегі сигналдарды байқауы тиіс.

16. Білім алушының өз қарқынымен даму құқығын тану принципі. Жеке бағдарламаның мазмұнын анықтау мақсатында осы принципке сәйкес білім алушыларды прогрессивті дамыту мен мүмкіндіктерін үздіксіз зерттеу.

17. Әрбір білім алушының жеке мүмкіндіктерін және тұлғалық жетістіктерін бағалау нәтижелерін ескеру арқылы, оқытудың дидактикалық құралдарын, мазмұнын, әдістерін және нысандарын педагогтың өзіндік таңдау принципі.

18. Білім алушылардың практикалық әрекеті мен әлеуметтік дағдыларын қалыптастыру үшін мектепте тиісті жағдай жасау принципі. Сабақты жоспарлау кезінде бір жаттығуды әр түрлі жағдайларда үйрету қарастырылады (қимыл - қозғалыс белсенділігін, санитарлы гигиеналық процедураларды).

19. Әлеуметтендіру құралы ретінде ойлау, тіл және қарым-қатынасты дамыту принципі. Орташа ақыл ойы кемістігі бар білім алушыларда сөйлеу тілінің, қатынасының дамуында ерекшеленген проблемалар бар болғандықтан әр жағдайда педагогикалық құралдар арқылы қалпына келтіріледі. Білім алушылардың сөзді түсінуін кеңейту жұмысы, қатынастың вербалды және вербалды емес құралдарын қалыптастыру, көрнекі-ойлауын дамыту бойынша жүйелі жұмыс атқарылады.

20. Оқу-тәрбие процесінің әлеуметтік бағдары принципі. Білім алушылардың ерешектеріне қарай максималды бейімделген және олардың сау құрдастарымен қатынасқа түсуін шектейтін оқыту және тәрбиелеу ортасының шарасыз жеңілдетілуіне байланысты білім алушыларды қиынырақ әлеуметтік ортаға кіріктіру үшін арнайы жұмысты талап етеді:

1) өмірлік тәжірибесі және оларға қолжетімді шекте оқитын әлеуметтік байланыстарды біртіндеп және жүйелі кеңейту;

2) білім алушыларды қоғамға тегіс енуі үшін толерантты және меирбанды қоршаған ортаны қалыптастыру. Осы мақсатта отбасы және мектеп қоғамдастықпен жүйелі жұмыс жүргізеді.

21. Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға бірыңғай білім стандарты болуы мүмкін емес, өйткені олардың даму мүмкіндіктері, түзету және бейімдеу қатаң түрде жекеленген болып табылады.

22. Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушылар түрлі топтарды құрайды. Оларды оқыту барысында әртүрлі қиындықтар кездеседі. Тиісінше, жеке және дифференциалды түрде оқытуды жалпы білім беру процесіне енгізумен қатар бейімдеу дене тәрбиесіне де енгізеді.

23. Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың жетістіктерін бағалау барысындағы жеке оқу бағдарламасында белгіленген мақсаттары бастапқы кез болып табылады.

24. Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушыға арналған жеке оқу бағдарламасын құрастыру оның мүмкіндіктері мен қажеттіліктеріне байланысты. Бағалау критерийлері білім алушының дамуы мен оқуының негізгі желілерінің онтогенезіне сәйкес анықталады.

25. Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың жетістіктерін бағалау тек ішкі бағалау арқылы жүзеге асырылады. Жеке білім беру бағдарламаларын іске асыру нәтижелерін сыныпта тікелей жетекшісі білім беру процесінің барысында бағалайды.

26. Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың соңғы жетістіктері жеке мүмкіндіктерімен, және де олардың білім алуы өмірлік құзыретін барынша дамытуға бағытталғанымен айқындалады.

27. Ақыл-ой кемістігі бар білім алушылармен жүргізілетін педагогикалық процесстің негізін құрайтын «Диагностика және түзеу-дамыту жұмысының бірлігі» атты арнайы педагогикалық принципке сүйене отырып, мұғалімдер жүйелі бағалау мен бақылау жасап тұрады.

28. Орташа ақыл-ойы кемістігі бар білім алушылардың жетістіктерін бағалау үшін сипаттамалық бағалау қолданылады, ол білім алушының оқудағы жетістіктерінің сапалы көрсеткіші болып табылады. Сипаттамалық бағалау жеке оқу процесіндегі баланың дамуы мен оқуы туралы педагогикалық есептің бір түрі болып табылады.

29. Анықталған оқыту нәтижелері, орындалған практикалық іс-шаралардың сапалық өлшемдері негізінде, бағалау тұрғысынан жүзеге асырылады:

- 1) әрекетті өз бетімен орындайды;
- 2) әрекетті нұсқау бойынша орындайды (вербалды немесе вербалсыз);
- 3) әрекетті үлгі бойынша орындайды;
- 4) ішінара физикалық қолдауымен әрекетті орындайды;
- 5) айтарлықтай физикалық көмегімен әрекетті орындайды;
- 6) әрекетті орындамайды;
- 7) нысанды таниды;
- 8) нысанды кей кезде танымайды;
- 9) нысанды танымайды.

30. Әрбір білім беру саласында білім алушылардың іскерліктері мен дағдыларын анықтау түзеу-дамыту жұмысының мазмұнын және одан әрі түзетудің негізін қамтамасыз етеді. Білім алушылардың бұзылыстарының ауырлығының салдарынан айтарлықтай өзгерістердің байқалмауына байланысты қалыптасқан әрекеттерді бағалау мүмкін болмаған жағдайда, оның эмоциялық күйі бағаланады.

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

31. Психикалық және физикалық дамуындағы ақаулар, денсаулық проблемалары орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға тән ерекшеліктер. Бұл бұзылыстар бағдарламалық материалды меңгеруде айтарлықтай қиындықтар тудырады. Сондықтан, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі дәрігермен байланыста жұмыс істейді.

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

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

33. Бағдарламаның мазмұны 3 бөлімді қамтиды:

- 1) 1-бөлім «Қимыл қозғалыс қызметі»;
- 2) 2-бөлім «Қимыл қозғалыс дағдылары арқылы ойлау қабілетін дамыту»;
- 3) 3-бөлім «Қауіпсіз тәртіп пен салауатты өмір салтын қалыптастыру».

34. «Қозғалыс қызметі» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) негізгі қимыл қозғалыс дағдыларын дамыту;
- 2) біліктілігін арттыратын арнайы қолданбалы жаттығулар;
- 3) әртүрлі жүктемелерді реттеу.

35. «Қимыл қозғалыс дағдылары арқылы ойлау қабілетін дамыту» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) кеңістік-уақыттық бағдарлауын дамыту;
- 2) ойындар мен ойын жаттығулар арқылы ұжымдық жұмыс сезімін

дамыту;

3) спорт жабдықтары мен құралдарын пайдалану шарттары.

36. «Қауіпсіз тәртіп пен салауатты өмір салтын қалыптастыру» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) салауатты өмір салты жайлы білімі;

2) жеке гигиена ережесі, жарақаттанушылықты алдын алу және физикалық жаттығулар орындау кезінде ауруханаға дейінгі медициналық көмек көрсету;

3) мектеп ішінде және сыртында дене әрекетімен айналасу мүмкіндіктерін анықтау және қатысуға мүмкіндік беру.

#### 4 - тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

37. Бағдарламада оқу мақсаттарын қолдануға, мониторинг өткізуге тиімді болу үшін кодтық белгі енгізілген. Кодтық белгідегі бірінші сан сыныпты, екінші сан бөлімді, үшінші сан бөлімшені, төртінші сан оқу мақсатының реттік нөмірін көрсетеді. Мысалы, 5.2.1.2 кодындағы «5» – сынып, «2.1» – бөлімше, «2» – оқу мақсатының реттік саны.

38. Оқыту мақсатының мазмұны:

Қимыл-қозғалыс қызметі»:

-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары				
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып
Негізгі қозғалыс қызметін дамыту	дене шынықтыру пәніне дайыдалуды үйрену; 5.1.1.2 арқаны дұрыс ұстауға жаттығу орындау. Түзу тұрып, арқаны дұрыс ұстап, кезектесіп аяқтарды	дене шынықтыру пәніне дайыдалуды үйрену; басына орташа зат қою, арқаны бір қалпында ұстау; 6.1.1.3 демалу жаттығуларды арқада жатып орындау; мұғалімнің	дене шынықтыру пәніне өзі дайыдалуды үйрену; 1.1.2 қолды артқа жинап басты көтеріп, арқамызды дұрыс ұстап жүру; 7.1.1.3 жүру және	дене шынықтыру пәніне өзі дайыдалуды үйрену; 8.1.1.2 өткен сыныптардағы жаттығуларды қайталау; 8.1.1.3 терең демалу жаттығуларды орындау	дене шынықтыру пәніне еркін дайыдалу; 9.1.1.2 гимнастикалық скамьяда жүру, қолды беліне қою және аяқтардың бүгу. Гимнастикалық қабырғаға шығу,

	<p>тізелерді бүгіп көтеру; 5.1.1.3 мұғалімнің көмегімен демалу жаттығуларды дұрыс орындау; 5.1.1.4 мұғалімнің көмегімен негізгі циклдік жаттығуларды орындау; мұғалімнің көмегімен арқаны дурыс ұстау жаттығуларды орындау</p>	<p>айтуымен негізгі циклдік жаттығуларды орындау; мұғалімнің айтуымен арқаны дұрыс ұстау жаттығуларды орындау</p>	<p>жүгіру кезде демалу жаттығуларды орындау; циклдік жаттығуларды өзі орындау; 7.1.1.5 арқаны дұрыс ұстау жаттығуларды өзі орындау</p>	<p>айтқанымен орындау); циклдік жаттығуларды өзі орындау; арқаны дұрыс ұстау жаттығуларды өзі орындау</p>	<p>үстіге, астыға, бір аралығынан басқа аралыққа көшу; заттарды тасу кезінде және кедергілерді еңсеру кезінде дурыс демалу жаттығуларды орындау. Тез қимылдағанда дурыс демалу; циклдік жаттығуларды сенімді орындау; арқаны дурыс ұстау жаттығуларды сенімді орындау</p>
<p>1.2 Біліктілігін арттыратын арнайы қолданбалы жаттығулар</p>	<p>5.1.2.1 сапқа тұрыс, мұғалімнің көмегімен қолды тегіс тартып, бүгіп жаттығуларды орындау. Солға, оңға</p>	<p>сапқа тұру, мұғалімнің айтуымен қолды солға оңға тегіс тартып, бүгіп жаттығуларды орындау. Мұғалімнің бұйрығым</p>	<p>өткен сыныптардағы жаттығуларды қайталау; 7.1.2.2 кедергілі жүру, жүгірісті орындау, эстафета жүгіру. Жүру мен</p>	<p>мұғалімнің бұйрығымен сапқа тұру, бұйрықтары орындау; 8.1.2.2 мұғалімнің бұйрығымен кедергілі жүру, жүгірісті орындау, Жүру мен</p>	<p>сенімді сапқа тұру, маршпен әртүрлі бұйрықтармен жүгіруді әртүрлі бағыттарға сенімді орындау; 8.1.2.3 Жүру мен</p>

	<p>бұрылып жаттығу орындау. Шеренгада тік тұру. «Тіктел!» «Түзел!» «Тік тұр!» «Тараңдар!» бұйрықтарды орындау; 2 сол аяқтан бастап жүру, жүгіру бұйрықтарды мұғалім көмегімен орындау, сапты сақтаумен кедергілі баяу жүгірісті орындау; 5.1.2.3 мұғалімнің көмгімен бір аяқпен алдыға, төбеге, тереңдікке 50см. төбеден 45 градусқа гимнастик алық скамьядан секіруді</p>	<p>ен шырқ айлану. «Түзел!» «Тік тұр!» «Тараңдар!» бұйрықта рды орындау; жүру, жүгіру бұйрықтарды мұғалім айтуымен орындау, шапшаң, баяу жүгірісті орындау; 6.1.2.3 тереңдікке секіру, 2-3 қадам алдыға қарай секіру, төбеге қарай аяқты жинап секіру, бір аяққа тіреліп және екі аяққа қонып ордан алдыға қарай секіру; 6.1.2.4 мұғалімнің айтуымен</p>	<p>жүгіруді кезектестіру; 7.1.2.3 тереңдікке секіру, алдыға қарай жүгіріп секіру, жүгіріп төбеге қарай секіру, екі аяққа тіреліп алдыға қарай секіру; 7.1.2.4 допты бір біріне иығымен лақтыру. Допты еденге сол қолымен оң қолымен кезекпен лақтыру. Допты алдыға қарай алысқа лақтыру. Екі және бір қолымен төбеге лақтыру ұстап алу, тасу,</p>	<p>жүгіруді әртүрлі бағыттарға кезектестіру 8.1.2.3 төбеге қарай жүгіріп және аяқты жинап секіру, 50-60см төбеден тереңдікке секіру, екі аяққа тіреліп алдыға секіру; допты ұстап алу, тасу, лақтыру орыннан лақтыру, қағып алу, тасу, колдан қолға жіберу командаларды орындау. допты еденге бір екі қолымен лақтыру. Алдындағы мақсатқа допты лақтыру; 3-4 әртүрлі кедергілерді өту, гимнастика</p>	<p>жинап кедергілерден секіру, өткен жаттығуларды қайталау; 9.1.2.4 1кг дейінгі допты колдан қолға бір біріне иықпен, артпен аяқтардың арасымен жіберу, Допты еденде бір аяқпен домалаып, екінші аяқпен алдыға қарай секіру; 9.1.2.5 қатар тұрған әртүрлі жолдармен және жүгіру, секіру арқылы кедергілерден өту. Кедергілерден аттап және астынан өту (эстафеталарға</p>
--	--	--	---	---	---



	<p>орындау. Гимнастик алық скамьядан қол көмегімен бүйірімен секіру; 5.1.2.4 мұғалімнің көмегімен затты о рөлбеу гимнастик алық скамьямен төрт еңбектеп гимнастик алық қабырғаға қиығу. 40- 50 см биіктігі кедергілер дін астынан өту қ а ғ ы п  а л у т а с у</p>	<p>допты устап алу, тасу, лақтыру орыннан лақтыру, қағып алу, тасу, колдан колға жіберу командала рды орындау. Үлкен допты төбеге лақтырып қайта устап алу; көлбеу гимнастик алық скамьямен төрт еңбектеп гимнастик алық қабырғаға төбеге шығып астыға түсу. Кедергілер дін астынан өту, 1м биіктігі кедергілер ден аттап шығу. Гимнастик алық</p>	<p>лақтыру орыннан лақтыру, қағып алу, тасу, колдан колға жіберу командала рды орындау.Ү лкен допты төбеге лақтырып қайта ұстап алу; гимнастик алық скамьяның астынан өтіп, үстінен кезектесіп еңбектеп өту, Кедергілер ді аттап өту</p>	<p>алық скамьядан гимнастика алық стенкаға 5 рейкаға дейін шығып екінші аралыққа өтіп, астыға түсу. Кедергілерд ін астынан өту</p>	<p>қатысып)</p>
--	--	--	--	--	-----------------

		қабырғаны н рейкасында а 1-2 мин ілініп тұру			
Өртүрлі жүктемеле рді реттеу	5.1.3.1 мұғалімнің көмегімен жеңіл жаттығу жасау кезіндегі қиындықта рдан өту	6.1.3.1 мұғалімнің көмегімен және жеңіл физикалық жаттығу жасау кезіндегі қиындықта рдан өту	7.1.3.1 жеңіл және қиын физикалық жаттығу жасау кезіндегі қиындықта рдан өту білімді күшейту	8.1.3.1 өртүрлі оқыту кезендерінд е қиындықтар дан өту білімді өртүрлі оқыту кезендерінд е жақсарту	9.1.3.1 мұғалімнің көмегімен жеңіл жаттығу жасау кезіндегі қиындықтар дан өту

Қ  
жесте  
М

ы Бөлімше л	Оқыту мақсаттары				
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып
Қ о з ғ а л ы с Кеңістік- уақыттық бағдарлау аын дамыту ғ д ы л а р ы	5.2.1.1 мұғалімнің көмегімен уақыт- кеңістік бағдарлау ын дамытуға нақты қозғалыста рға арналған жаттығу жасау: орнынан екі аяқпен а 5.2.1.2 мұғалімнің көмегімен	6.2.1.1 мұғалімнің айтуымен уақыт- кеңістік бағдарлау ын дамытуға және нақты қозғалыста рға арналған жаттығу жасау: орнынан екі аяқпен алдыға қарай секіру;	7.2.1.1 мұғалімнің айтуымен уақыт- кеңістік бағдарлау ын дамытуға және нақты қозғалыста рға арналған жаттығу жасау: орнынан екі аяқпен алдыға қарай секіру;	.1 дербес уақыт- кеңістік бағдарлауы н дамытуға және нақты қозғалыстар ға арналған жаттығу жасау: орнынан екі аяқпен алдыға қарай секіру; 8.2.1.2 жатып, тұрып, көзді ашып, жұмып дене	9.2.1.1 сенім дербес уақыт- кеңістік бағдарлауы н дамытуға және нақты қозғалыстар ға арналған жаттығу жасау: орнынан екі аяқпен алдыға қарай секіру; 9.2.1.2 жатып, тұрып, көзді

а  
р  
қ  
ы  
л

	жатып, тұрып, көзді ашып, жұмып дене кеңейту және бұгу жаттығу жасау; 5.2.1.3 тепе-тендікке арналған жаттығулар жасау. Гимнастикалық скамьяда затнеп таяқпен, жалаумен немесе шеңбермен Гимнастикалық скамьяда айналу. Еден тақтада коридорда бір бірімен кездесіп ажырасу 20-30см.	6.2.1.2 мұғалімнің айтуымен жатып, тұрып, көзді ашып, жұмып денені бұгу және ашу жаттығуын жасау; 6.2.1.3 тепе-тендікке арналған жаттығулар жасау. Гимнастикалық скамьяда 10-15см биіктік заттардан аттап өту. Гимнастикалық скамьяда бір бірімен кездесіп ажырасу. Гимнастикалық скамьяда бір тізені кезектесіп төмендетіп өту	7.2.1.2 мұғалімнің көмегімен жатып, тұрып, көзді ашып, жұмып дене бұгу және ашу жаттығуын жасау; 3 тепе-тендікке арналған жаттығулар жасау. Гимнастикалық скамьяда бір тізеге төмендетіп, заттарды жинап өту. Көлбеу гимнастикалық скамьяда жүру. Гимнастикалық скамьяда бір бірімен кездесіп ажырасу (мұғалімнің көмегімен). Бір аяқта тепе-тендік сақтау	кеңейту және бұгу дербес жаттығу жасау; 8.2.1.3 тепе-тендікке арналған жаттығулар жасау. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық скамьяда, рейкамен жүру. Гимнастикалық скамьяда топпен бірге жүру. Бір аяқта тепе-тендік сақтау	ашып, жұмып дене кеңейту және бұгу сенімді және еркін жаттығу жасау; 9.2.1.3 тепе-тендікке арналған жаттығулар жасау. Гимнастикалық скамьяда баспалдақта жаяу бұрылуымен және қол қимылуымен жүру. Тепе-тендік сақтап гимнастикалық скамьяда таяқ, доп көтеріп жинап өту. Гимнастикалық скамьяда қолда заттармен бірге бір бірімен кездесіп ажырасу
Ойындар	5.2.2.1	6.2.2.1	7.2.2.1	8.2.2.1	8.2.2.1

мен ойын жаттығыулары арқылы ұжымдық жұмыс сезімін дамыту	оқытушы жетекшілігімен қозғалмалы ойындармен кез келген спорттық ойындарда ережелерді ұстану; 5.2.2.2 ойын кезінде басқа ойыншыларды құрметтеу, жеңілген соң теріс қарамай және агрессия көрсетпеу, басқалардың жеңісіне қуану білу және оларды жеңіспен құттықтау	мұғалім айтуымен қозғалмалы ойындармен кез келген спорттық ойындарда ережелерді ұстану; 6.2.2.2 ойын кезінде басқа ойыншыларды құрметтеу, жеңілген соң теріс қарамай және агрессия көрсетпеу, басқалардың жеңісіне қуану білу және оларды жеңіспен құттықтау	мұғалім айтуымен қозғалмалы ойындармен кез келген спорттық ойындарда ережелерді ұстану; 7.2.2.2 ойын кезінде басқа ойыншыларды құрметтеу, жеңілген соң теріс қарамай және агрессия көрсетпеу, басқалардың жеңісіне қуану білу және оларды жеңіспен құттықтау	мұғалімнің инструкциясымен мақсатты қозғалмалы ойындармен кез келген спорттық ойындарда ережелерді ұстану; 8.2.2.2 ойын кезінде басқа ойыншыларды құрметтеу, жеңілген соң теріс қарамай және агрессия көрсетпеу, басқалардың жеңісіне қуану білу және оларды жеңіспен құттықтау	мұғалімнің инструкциясымен сенімді, мақсатты қозғалмалы ойындармен кез келген спорттық ойындарда ережелерді ұстану; 9.2.2.2 ойын кезінде басқа ойыншыларды құрметтеу, жеңілген соң теріс қарамай және агрессия көрсетпеу, басқалардың жеңісіне қуану білу және оларды жеңіспен құттықтау
Спорт жабдықтары мен құралдарын пайдалану шарттары	әр түрлі жүктерді тасуға және ауыр заттарды тасу кезінде ұжымдық әрекет қабілетті болу	мұғалім айтуымен әр түрлі жүктерді тасуға және ауыр заттарды тасу кезінде ұжымдық әрекет	әр түрлі жүктерді тасуға және ауыр заттарды тасу кезінде ұжымдық әрекет қабілетті болу.	әр түрлі жүктерді тасуға және ауыр заттарды тасу кезінде ұжымдық әрекет қабілетті болу. Әртүрлі	әр түрлі жүктерді тасуға және ауыр заттарды тасу кезінде ұжымдық әрекет қабілетті болу. Әртүрлі

	гимнастик алық кілемше қолымен тасу (4 адам), (4 адам) сүрету және итеру	қабілетті болу (гимнастик алық скамьяны қолымен тасу - 2 адам, 4 адам-кілемшені, гимнастик алық атты – 6 адам). Заттарды әртүрлі жолмен тасу: қолмен, сүрету және итеру	Әртүрлі заттарды бір жерден екінші жерге ыңғайлы жолмен тасу	заттарды бір жерден екінші жерге ыңғайлы жолмен тасу (гимнастикалық кілемше, ат сүрету, итеру)	заттарды бір жерден екінші жерге топпен снарядтарды тасу (уақытқа). Снаряд тасу кезіндегі қауіпсіздік ережесін сақтау
--	--	---	--	--	---

Қ  
а 3-кесте  
у

Бөлімше	Оқыту мақсаттары				
	-сынып	-сынып	7-сынып	-сынып	9-сынып
Салауатты өмір салты және қауіпсіз білімі	салауатты өмір салты және қауіпсіз өмір негіздері туралы түсінік болу; 5.3.1.2 физикалық жаттығу жасайтын жағдайда өз ауыруы және ыңғайсызд	салауатты өмір салты және қауіпсіз өмір негіздері туралы түсінік болу; 6.3.1.2 физикалық жаттығу жасайтын жағдайда өз ауыруы және ыңғайсызд	салауатты өмір салты және қауіпсіз өмір негіздері жәнеде өзін өзі бақылау, өз денсаулық жағдайы туралы түсінік алу; 7.3.1.2 физикалық	салауатты өмір салты және қауіпсіз өмір негіздері жәнеде өзін өзі бақылау, өз денсаулық жағдайы туралы түсінік алу; 8.3.1.2 физикалық жаттығу жасайтын	салауатты өмір салты және қауіпсіз өмір негіздері жәнеде өзін өзі бақылау, өз денсаулық жағдайы туралы түсінік алу; 9.3.1.2 физикалық жаттығу жасайтын

Л  
а  
у  
а  
т

	ЫҚ жағдайын түсіндіру уйрену	ЫҚ жағдайын түсіндіру уйрену	жаттығу жасайтын жағдайда өз ауыруы және ыңғайсыздық жағдайын түсіндіру уйрену	жағдайда өз ауыруы және ыңғайсыздық жағдайын түсіндіру уйрену	жағдайда өз ауыруы және ыңғайсыздық жағдайын түсіндіру уйрену
3.2 Жеке гигиена ережесі, жарақаттанушылықты алдын алу және физикалық жаттығуларын орындау кезінде ауруханаға дейінгі медициналық көмек көрсету	5.3.2.1 дене шынықтыру залында ережелерді сақтау; 5.3.2.2 жарақат алған жағдайда, қайғылы оқиғада ауруханаға дейінгі көмек көрсету туралы түсінік алу; 5.3.2.3 дене шынықтыру жасаған кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық туралы түсінік алу	6.3.2.1 дене шынықтыру залында ережелерді сақтау; 6.3.2.2 жарақат алған жағдайда, қайғылы оқиғада ауруханаға дейінгі көмек көрсету туралы түсінік алу; 6.3.2.3 дене шынықтыру жасаған кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық туралы түсінік алу	7.3.2.1 дене шынықтыру залында ережелерді сақтау; 7.3.2.2 жарақат алған жағдайда, қайғылы оқиғада ауруханаға дейінгі көмек көрсете білу; 7.3.2.3 дене шынықтыру жасаған кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық туралы түсінік алу	8.3.2.1 дене шынықтыру залында ережелерді сақтау; 8.3.2.2 жарақат алған жағдайда, қайғылы оқиғада ауруханаға дейінгі көмек көрсете білу; 8.3.2.3 дене шынықтыру жасаған кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық туралы қабілеті болу	9.3.2.1 дене шынықтыру залында ережелерді сақтау; 9.3.2.2 жарақат алған жағдайда, қайғылы оқиғада ауруханаға дейінгі көмек көрсете білу; 9.3.2.3 дене шынықтыру жасаған кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық туралы қабілеті болу
Мектеп ішінде және сыртында	«дене шынықтыру» және «тәулік	«дене шынықтыру» және «тәулік	тәулік режимге таңертенгі жаттығулар	тәулік режимге таңертенгі жаттығулар	мектепкі және оның сырқы уақытынға

дене әрекетімен айналасу мүмкіндіктерін анықтау және қатысуға мүмкіндік беру	режимі» деген ұғым білу	режимі» деген ұғым білу	рды қосу	ды және басқа қимыл қозғалыс қосу білу	қарай тәулік режимін сақтау
	5.3.3.2 таза ауада серуену пайдасын түсіну	6.3.3.2 таза ауада серуену, таңертенгі жаттығулар жасауынын, беріктендіру пайдасын түсіну	спорт және ойын-сауық іс-шаралары на мектеп уақытында, сыртқы ойындар кезінде таза ауада және үй-жайда қатысу	спорт және ойын-сауық іс-шараларына мектеп уақытында, сыртқы ойындар кезінде таза ауада және үй-жайда жоспарлау және қатысу	9.3.3.2 таза ауада таңертенгі жаттығулар жасауынын, спорт және ойын-сауық іс-шараларын ұйымдастыру білу

. Білім алушылардың психофизикалық және ақыл-ой дамуының ерекшеліктеріне байланысты мұғалім тоқсандар бойынша ұзақ мерзімді жоспарлауды сыныптағы білім алушылардың мүмкіндіктеріне сәйкес жобалайды.