

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
20 жылғы « » \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_ бұйрығына - қосымша

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

Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 1-4 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен үлгілік оқу бағдарламасы

#### 1- тарау. Жалпы ережелер

1. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 1-4 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі "Білім туралы" Заңының 19-бабы 1 тармағына сәйкес әзірленген.

2. Бағдарлама мақсаты - білім алушылардың денсаулығын нығайту және сақтау, дене бітімінің дамуын қамтамасыз ету, әлеуметтік мінез-құлық, қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру.

3. Бағдарлама міндеттері:

1) денсаулықты нығайтуға жағдай жасау, жалпы дене бітімінің дұрыс дамуына жәрдемдесу, ағзаның қоршаған ортаның қолайсыз әсерлеріне төзімділігін арттыру;

2) қозғалыс техникасының негіздерін үйрету, өмірлік қажетті дағдылар мен біліктілікті қалыптастыру;

3) қозғалыс (шартты және үйлесімді) қабілеттерін және физикалық қабілеттерін дамыту;

4) қарапайым қозғалыстар қорын олардың біртіндеп күрделенуімен кеңейту; әлеуметтік-тұрмыстық және еңбек дағдыларын дамыту үшін негіз болып табылатын қозғалыс әрекеттерін зерттеу және жетілдіру;

5) кеңістіктегі қабылдау мен бағдарлауды дамыту;

6) қажетті білім, білік және гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;

7) дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуға, оларды демалу, жаттығу, өнімділікті арттыру мақсатында саналы түрде қолдануға қажеттілік пен қабілеттілікке тәрбиелеу

4. Түзете – дамыту міндеттері:

1) негізгі қозғалыс техникасын түзету – жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу,

лақтыру, симметриялы және асимметриялық қозғалыстар, заттармен жаттығулар;

2) үйлесімділік қабілеттерін дамыту және түзету, кеңістіктегі бағдарлау, қозғалыстардың ырғақтығы мен дәлдігі, бұлшықет-буын сезімі, қол-көз координациясы;

3) жоғалған немесе бұзылған функциялардың орнын толтыру, сақталған функциялардың есебінен қозғалыстың жаңа түрлерін қалыптастыру;

4) соматикалық бұзылулардың алдын алу және түзету-қалып, сколиоз, жалпақ табан, дене бітімі, тыныс алу және жүрек-тамыр жүйесі, суық тию мен жұқпалы аурулардың, жарақаттану мен микротравмалардың алдын алу;

5) көру және есту сигналдарының (күші, қашықтығы, бағыты бойынша) тактильді сезімдерімен тері – кинестетикалық қабылдаудың саралауы, көру және есту жадысының вестибулярлық тітіркенуге төзімділіктің дамуы секілді сенсорлық жүйелерді дамыту.

## 2-тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. Оқу процесін ұйымдастыру кезінде ескеріледі:

1) ұжымдық оқыту жағдайында төмен танымдық белсенділік;

2) фронтальды жұмыста қолданылатын мұғалімнің көмегін ынталандырушы және бағыттаушыға әлсіз реакция;

3) білім алушылардың өз белсенділігін сақтаудағы және қырық бес минут ішінде бір оқу пәнінің мазмұнына зейінін шоғырландырудағы шағын ресурсы;

4) қалыптасатын дағдыларды автоматтандырудың қиындықтары.

6. Оқу процесін ұйымдастырудың педагогикалық тәсілдерінің негізінде зиятының орташа бұзылуы бар адамдардың өмірін "қалыпқа келтіру" тұжырымдамасы жатыр. Жеке даму, әлеуметтік тәжірибені қалыптастыру, оқушыларды қоршаған адамдарға, заттарға, іс-әрекеттерге, қарым-қатынастарға тарту үшін жағдай жасау көзделеді.

7. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларды оқыту және тәрбиелеу процесін ұйымдастыру арнайы педагогика қағидаттарына негізделген.

8. Мұғалімдер оқушылардың бірегей ерекшеліктерін сақтай отырып, жеке қарқынмен даму құқығын құрметтейді; үнемі өзгеріп отыратын мүмкіндіктерді зерттейді, білім беру қажеттіліктерін бағалайды, оқушылардың дағдыларын дамыту мен игерудегі минималды ілгерілеулерді тіркейді. Кез келген жетістік оқуда оң нәтиже ретінде қарастырылады.

9. Педагогтар осы бағдарламадан әрбір оқушы үшін қолжетімді оқу мазмұнын, сондай-ақ оқушылардың білім беру, тұлғалық жетістіктерін бағалаудың жеке мүмкіндіктері мен нәтижелерін ескере отырып, оқыту әдістерін, нысандарын, құралдарын дербес таңдайды.

10. Оқу-тәрбие процесі бүкіл оқу кезеңінде пәндік іс-әрекетте құрылады. Оқушылардың қажеттіліктеріне сәйкес пәндік ортаны құру кезінде келесі ережелер орындалады:

1) білім мен дағдыларды жаңа жағдайға көшірудің айтарлықтай қиындықтарына байланысты осы дағдылар қолданылатын жағдайға мүмкіндігінше жақын жағдайда жүзеге асыру дағдылары мен біліктіліктерін қалыптастыру;

2) сабақтарды ұйымдастыруға арналған жабдықтар нақты өмірлік жағдайларды көрсетуі керек;

3) білім алушылардың өзгермелі мүмкіндіктеріне сәйкес пәндік ортаны өзгерту (қиындату, кеңейту).

11. Әлеуметтену құралы ретінде ойлауды, тілді және коммуникацияны дамыту қағидасы. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар балаларда сөйлеуді (оның болмауына дейін), ойлауды, қарым-қатынасты дамытуда ерекше проблемалар бар. Әрбір нақты жағдайда туындаған мәселені басқа педагогикалық құралдармен өтеледі. Сөйлеуді түсінуді кеңейту, ауызша және балама қарым-қатынас құралдарын қалыптастыру, білім алушылардың көрнекі-әрекеттік ойлауын дамыту бойынша дәйекті жұмыс құрылуда. Педагог тарапынан білім алушылар әрекетін сөйлеу арқылы сүйемелдеу оларға қолжетімді және түсінікті болуы қажет.

12. Оқыту процесі ұйымдастырушылық формаларымен қатар, мазмұнын да қатаң түрде реттеуді қарастырмайды. Қайталауды және бірте-бірте кеңейтуді, оқытылатын ұғымдарды, лексиканы, фразеологизмдерді, практикалық жаттығуларды күрделендіріп отыруды көздейтін концентрлік принципке сәйкес өтпелі тақырыптар әр сыныпта ортақ тақырып ретінде қайталанатын. Мектептің педагогикалық кеңесі аймақтық ерекшеліктерді және оқушылардың мүмкіндіктерін ескере отырып, пәнге және ортақ тақырыптардың ретіне өзгерістер енгізе алады.

13. Сабақты ұйымдастырған кезде әр оқушының қажеттілігі туындаған кезде қызмет түрін өзгерту мүмкіндігі қамтамасыз етіледі. Жеке жұмысты жеке қарқынмен орындау, педагогтің жеке көмегін алу үшін жағдайлар қамтамасыз етіледі. Білім алушыларға сабақ барысында сынып бөлмесінде еркін қозғалуға мүмкіндік беріледі.

14. Арнайы педагогика қағидаттарына сәйкес құрылған педагогикалық іс-шаралар білім алушылардың өзіндік белсенділігін, олардың бастамалары мен дербестігін дамытуға бағытталған.

15. Білім алушылардың белсенділігі мен дербестігінің дамуы келесі дидактикалық шарттар орындалған кезде орын алады:

1) қозғалыс әрекеттерін кішкене қадамдарға бөлу. Жаңа қозғалыстарды үйрену кезінде әр түрлі қозғалыс нұсқаларын қолдану (әр түрлі бастапқы позициялар, әр түрлі орындау қарқыны, амплитудасы);

2) саусақтардың нәзік қимылдарын ерікті түрде реттеуге мүмкіндік беретін жаттығуларды ұсыну;

3) ерікті реттеудің күнделікті қозғалыстарын қолдану;

4) танымдық қызметті дамытуға бағытталған арнайы педагогикалық әдістерді қолдану (қозғалыс атауларын, қарқыны бойынша қозғалыс комбинацияларын, көлемін, күштің есте сақтау; ойын ережелерін түсіну);

5) спорттық құрал-жабдықтарды (кегльдер, әртүрлі диаметрлі доптар) пайдалану кезінде, топтағы серіктестермен өзара әрекеттесу кезінде, эмоцияларды басқару кезінде білім алушылардың мотор мүмкіндіктерін кеңейту, қабылдау;

6) болашақта өмірде қолданылатын қолданбалы моториканы қалыптастыру (шаңғы тебу, велосипед тебу, жақын туризм, жүзу) ;

7)дене қасиеттерін жетілдіру (күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілікті дамытуға арналған жаттығулар);

8)қоғамға интеграциялау үшін алғышарттар жасайтын спорттық іс-шараларды (интеграциялық спорт топтары, білім алушылардың дене мүмкіндіктері бойынша спорттық жарыстар) өткізу;

9) көркем-музыкалық жаттығуларды: ырғақ, би, хореография жәнеырғақпластика элементтерін; танымдық қызметті белсендіретін өлеңдер, жұмбақтар, санамақтарқолдану;

10) жаттығуларды бірнеше рет қайталау, дұрыс көрсетіліммен біріктіру, қарапайым қозғалыстардан тұратын спорттық ойындарды таңдау;

11) адам денесінің құрылымы туралы идеяларды бекіту: бас-бет, бастың артқы жағы, маңдай, иек, мойын; Кеуде бөлігі-арқа, кеуде, іш, бүйір; қолдар-иық, шынтақ, қол, саусақтар; аяқтар-жамбас, тізе, аяқ, өкше, шұлық, саусақтар;

12) мұғалімнің білім алушылармен өзара әрекеттесуінің әртүрлі формаларын қолдану: мұғалімнің жетекшілігімен жеке орындалатын жаттығулар, жұптар мен шағын топтарда орындалатын жаттығулар.

16.Бейімделген дене шынықтыру сабағын ұйымдастырған кезде қажет:

1) әр оқушының жеке ерекшеліктерін ескеру (морфофункционалды даму, сақталған функциялардың жай-күйі, медициналық қарсы көрсеткіштер, қозғалыс функциялары мен үйлестіру қабілеттерінің жай-күйі, дене шынықтыру деңгейі, қимылдарды үйрену қабілеті, дене шынықтырумен айналысуға деген көзқарас);

2) сабақтардың эмоционалдылығын қамтамасыз ету (музыка, ойын әдістері, дәстүрлі емес жабдықтар);

4) тапсырмаларды нақты орындау үшін жағдай жасау, көмек көрсету, қауіпсіздікті қамтамасыз ету;

5) кішкентай жетістіктері үшін мектеп оқушыларын мадақтау, мақұлдау, қолдау;

6) оқу-танымдық үдеріс нәтижелерінің динамикасын және оқушылардың функционалдық жағдайын бақылау.

17. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушылардың жетістіктерін бағалау үшін сипаттамалық бағалау пайдаланылады, бұл білім алушының жетістіктерінің сапалық көрсеткіші болып табылады.Білім алушылардың жетістіктерін сипаттау кезінде дағдыларды меңгерудің дербестік

дәрежесі міндетті түрде көрсетіледі: дербес, үлгі бойынша, еліктеу бойынша, педагогпен бірлескен іс-қимылдардың көмегімен.

18. Бағдарламада оқу пәнінің мазмұнын анықтау үшін бағдарлы негіз болатын және білім алушыларды оқытудың жеке бағдарламаларын құру кезінде мұғалімді басшылыққа алатын оқыту мақсаттарының жүйесі тұжырымдалған. Белгілі бір сабаққа оқу мақсаттарын таңдағанда, оларды нақтылауға, бірнеше бөлікке бөлуге болады.

19. Бағдарламаның мазмұны ұсынымдық сипатқа ие, мұғалім әр сынып оқушысының мүмкіндіктері мен нақты жетістіктеріне сәйкес оқу мазмұны мен қарқынына кез-келген өзгерістер енгізуге құқылы.

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

#### Параграф 1. «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің мазмұны

20. Пән бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

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

Пән бойынша оқу жүктемесінің көлемі «Қазақстан Республикасындағы бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 бұйрығымен бекітілген үлгілік оқу жоспарына байланысты (нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 8170 болып тіркелген).

21. «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны келесі бөлімдерді қамтиды:

- 1) «Қозғалыс қызметін ұйымдастыру»;
- 2) "Қауіпсізмінез-құлықжәне салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру".

22. "Қозғалыс қызметін ұйымдастыру" бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту;
- 2) тыныс алу жаттығулары;
- 3) жүктеменің әртүрлі түрлерін реттеу;
- 4) бұлшықет тонусын нығайту;
- 5) қозғалыс ойындар және спорттық ойындардың элементтері.

23. "Қауіпсізмінез-құлықжәне салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру"бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

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

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары, "Сапқа тұр!", қатарға, бағанға тұру. Доптарды, құрсауларды ұстау. Үлгі және еліктеу, мұғалімнің нұсқаулары мен командаларын бойынша орындау. Бағанда бір-бірден жүру, бір қатарға салу, гимнастикалық орындық бойынша қозғалу, жалпы дамытушы командаларды орындау: «Сапқа тұрамыз!», «Алға адым бас!», «Жүгіру маршы», «Тоқта!», «Шеңберге тұр!», «Отыр!», «Тұр!», «Жаттығуды баста!». Жүгірумен қатар жүру. Бір және екі аяқпен секіру. Доптарды екі қолмен, бір қолмен сыныптасына беру. Еденде әртүрлі көлемдегі шарларды домалату. Доптарды бір қолмен бір жерден лақтыру. Мұғалімнің жетекшілігімен ашық ойындардағы мақсатты әрекеттер. Ішпен, арқамен, төрт аяқпен жорғалау, домалату (бөрене тәрізді). Гимнастикалық төсеніштерде жорғалау: жату, тізерлеу, еңкейу. Өрмелеу және өрмелеп түсу. Гимнастикалық баспалдақтың төменгі рельсімен бүйірлік баспалдақтармен жағына жылжу. Іште, арқада жатқан бастапқы позициядан денені бұру. Дене бүйіріне қарай домалайды. Аяқтың саусақтарынан өкшеге қарай айналдыру арқылы көтеру. Кедергілерден өту, баспалдақпен және тіреусіз түсу және көтерілу;

2) қауіпсіздік мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Дене шынықтыру сабақтарында күн тәртібін және жеке гигиенаны, қауіпсіздік ережелерін сақтау; тек арнайы дене шынықтыру киіммен келу, мұғалімге еліктеу жаттығуларын орындау. Жаттығуды орындау кезінде дененің дұрыс орналасуы және қалпы. Құрал-жабдықтардың атауы. Тыныс алу түрлері: кеуде, іш және аралас тыныс алу. Дұрыс қалыпты бақылау.

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

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары – бір-бірден бағанды құру және қайта құру, тік тұру, бағанға қайта құру, «Оңға!», «Солға!», «Тұр! », «Кеттік!», «Жүгір!», «Тоқта!». Қол және иық белдеуіне, баспен мойынға, денеге, аяққа арналған жаттығулар. Бұлшықет тонусын күшейту – бұлшық еттерді босаңсыту жаттығулары, саусақтардың және қолдардың бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар, бастың, қолдың, дененің қозғалыстары сигнал бойынша тоқтау бойынша тобық буындарының бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар. Кеңістік-уақыт бағдарын дамыту – бір-бірден бағанада жүру, буындарды құру, жүрумен кезектесіп жүгіру. Гимнастикалық орындықта сызылған белгілер бойынша жүріп, көрнекі бақылаусыз бағдарларға бұрылады. Бір жерден белгіленген бағдарға ұзындыққа секіру және оны көрнекі бағдарсыз көшіру. Ауызша нұсқау бойынша қолдың, дененің, аяқтың бастапқы қалпын бекіту. Жеңіл атлетика арқылы моторикасын дамыту – бірінен соң бірі және жұппен жүру, қозғалыс қарқынын жылдамдату және баяулату, мұғалімнің артындағы бұралмалы жолмен жүру, көлбеу тақтамен жүру. Тепе-теңдік жаттығулары – орындықта. Мұғалімнің белгісі бойынша бұрылады; аяқтың саусақтарымен, өкшелерімен, аяқтың ішкі және сыртқы

жақтарымен залды айналып жүгіру (жүру). Арақашықтықта орналасқан заттардың (ойыншықтар, кегльдер, тіректер) арасында бағанға жүгіру. Басына зат қойып орындықта жүру. 20-30 см биіктіктен секіру, екі аяқпен жолда, сызылған жолда, заттармен және заттарсыз, тікелей жүгіруден биіктікте секіру, гимнастикалық орындықтан секіру, ұзын және қысқа арқанмен секіру. Лақтыру-допты екі қолмен ұстауға ынталану және оны лақтыру. Допты басынан жоғары ұстап лақтыру. Әр түрлі импровизацияланған заттарды (құм дорбасы, доп, резеңке ойыншық) оң және сол қолыңызбен қашықтыққа лақтыру. Допты сақинаға лақтыру. Өрмелеу, өрмелеп түсу, заттарды (орындық, бөрене, тақта) қолдана отырып және заттарсыз төрт аяқпен жорғалау. Қозғалыс, спорттық, ұлттық ойындар-мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыс және спорттық ойындарда қарапайым ережелерді орындау;

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Күн тәртібін және жеке гигиенаны сақтау. Сабақ кезінде қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері: мұғалім айтқандай және көрсеткендей тек сол жаттығуларды орындау және мұғалімнің рұқсатынсыз алған спорттық жабдықтармен кез-келген жаттығуды орындайтын оқушыға жақындамау қажет және белгіленген ережелерді сақтау. Жаттығуларды орындау кезінде дененің, кеудені дұрыс ұстау қалпы; құрал-жабдықтар атауы; бөрене, арқан, гимнастикалық қабырға. Негізгі спорттық терминология. Тыныс алудың дамуы-қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының өзгеруі (еліктеу, қол шапалақтау, санау); Жату, тұру, отыру позицияларында диафрагмалық, қабырға және аралас тыныс алу жаттығулары (еліктеу, қол шапалақтау, санау). Кеуде, іш және аралас тыныс алу. Дене қалпын бақылау.

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

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары—сапқа тұру және қайта құру ережелері: бағанға бір-бірден тұру, бастың артқы жағындағы теңестіру. Бір қатарға тұру, белгілеу бойынша теңестіру. Бағдарлар бойынша бұрылыстар. Команда беру: "Тұр!", "Отыр!", "Кеттік!", "Біз жүгірдік!", "Тоқта!«. Гимнастикалық таяқшалармен, жалаулармен, шағын шеңберлермен жаттығулар кешені. Бұлшықет тонусын нығайту: бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары, саусақтар мен қолдардағы, тобықтағы, кеуде қуысының бұлшықеттерін күшейту жаттығулары, бастың, қолдың, кеуденің әртүрлі қимылдары сигнал бойынша тоқтайды. Гимнастикалық жаттығуларды заттармен (гимнастикалық таяқшалар, жалаулар, үлкен және кіші доптар, кіші құрсаулар), үлкен және кіші шарлармен орындау. Белгіленген (сызылған) дәліз бойынша баяу қарқынмен төрт аяқпен жорғалау, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, кедергіге көтерілу, кедергіден өту. Тепе-теңдік жаттығулары: тақтада, орындықта, бір аяқпен жүру. Тепе-теңдік жаттығуларын орындау: мұғалімнің сигналы бойынша бұрылыстары бар тұзу орындықта. Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту: белгіленген жерде құрылыс жаттығуларын орындау, бағдар бойынша шеңбер құру, бағдарлар бойынша жүру, екі аяқтың нүктесінен сызылған бағдар бойынша

ұзындыққа секіру. Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту: жұппен бірінен соң бірі жүру, қозғалыс қарқынын жылдамдату және баяулату, мұғалімнің артындағы бұралмалы жолмен, көлбеу тақтаның бойымен, аяқтың саусақтарымен, өкшелерімен, аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен бөлмеде жүру. Арақашықтықта орналастырылған объектілер арасында баған бойынша жүгіру; 20-30 см биіктіктен секіру. Сызылған жол бойымен екі аяқпен секіру. Секіру – заттармен және заттарсыз. Аяқтан аяққа секіру, ілулі тұрған затты түртіп орнында секіру. Бір жерден ұзындыққа, ұзын және қысқа арқан арқылы секіру. Заттарды (орындық, бөрене, тақтай) және оларсыз әртүрлі әдістермен өрмелеу, өрмелеп түсу, төрт аяқпен жорғалау жаттығулары. Допты бастың артынан, оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. Допты жерден әртүрлі биіктікте бекітілген сақинаға лақтыру. Ойында диаметрі әртүрлі допты ерікті түрде лақтыру. Волейбол добын (баскетбол, қол добы) лақтыру және қағып алу. Доп тұрған жерден қабырғаға оң, сол қолмен лақтыру. Қозғалыс ойындар – жалпы дамыту жаттығуларының элементтері бар ойындар, жүгіру және секіру, лақтыру, доп алу ойындары. Түзету және ұжымдық ойындар. Спорттық ойындардың элементтері: пионерболда, волейболда допты лақтыру және беру; футболда пас беру, дриблинг, допты соғу, әр түрлі қашықтықтан қақпаға соғу. Баскетбол ойынында допты беру, лақтыру. Дриблинг, пас беру, допты гандбол қақпасына лақтыру. Спорттық ойындар элементтері бар мобильді ойындар. Қазақтың ұлттық ойындары: мұғалімнің жетекшілігімен «Асық ату», «Бес тас» ойындарындағы технология элементтері, әдісі;

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Күн тәртібін және жеке бас гигиенасын сақтау; сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелерін; дененің дұрыс орналасуы, жаттығуларды орындау кезіндегі қалпы; құрал-жабдықтардың атау: баскетбол тақтасы, волейбол торы (стенд), тепе-теңдік арқалығы, гимнастикалық орындық, қабырға. Тыныс алуды дамыту – негізгі ережелерді жүзеге асыру және тыныс алу жаттығуларына арналған қозғалыстардың комбинациясы, әртүрлі бастапқы позицияларда мұрын және ауыз арқылы тыныс алу - отыру, тұру, жату қалпында. Дем шығару кезінде дыбыстардың айтылуымен жүру кезіндегі тыныс алу жаттығулары: кеуде, құрсақ және аралас тыныс алу. Позаны бақылау. Өзінің де, сыныптастарының да денсаулығына ұқыпты, жауапты және сауатты қатынасу.

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

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары – мұғалімнің нұсқауы бойынша бағанға, сапқа тұрғызу, санау арқылы бір орнында (оң, сол) бұрылу. Қадамдар жасау арқылы қосылу және бөліну. Бұрылыспен қозғалыста залдың ортасы арқылы бір-бірден бағандардан екі бағанға дейін қайта құру. Командаларды орындау: «Кеңірек қадам!», «Жиі қадам!». Қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі позициялары орнында және қозғалыста орындалады. Қолдың бірдей және қарама-қарсы қимылдарымен аяқтың, дененің қимылдарын біріктіруге арналған жаттығулар. «Тік тұр!», «Сапқа тұр!», «Еркін



тұр!», «Оңға!», «Солға!» командаларын орындау. Бұлшықет тонусын күшейту – қол мен саусақ бұлшық еттерін дамытуға, бұлшықеттерді босаңсытуға, дұрыс дене қалпын қалыптастыруға, тобық буындары мен аяқтардың, дененің бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар. Гимнастикалық таяқшалармен жаттығулар кешендері. Арқасымен «көпір» жату қалпында 2-3 домалау (қатаң жеке) Кіші құрсаумен, үлкенді-кішілі доптармен, секіргішпен, үрленген доптармен жаттығулар. Өрмелеу жаттығулары – гимнастикалық қабырғаға қарама-қарсы және ұқсас тәсілдермен жоғары және төмен, бүйірлік баспалдақтармен бүйірге, аяқ пен қолға сүйеніп көлбеу гимнастикалық орындықта (бұрыш 20-30 градус) орындау. Гимнастикалық шеңберлер арқылы өрмелеу; ілу жаттығулары - гимнастикалық қабырғада бүгілген қолдармен. Орындыққа баса назар аудару. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары – гимнастикалық орындықта заттың үстінен басып жүру, еденнен зат алу. Қолдың әртүрлі позицияларымен бір аяққа тұру. Кеңістіктік – уақыттық бағдарды дамыту - көрнекі бақылаусыз оңға, солға бұрылу белгілеріне сәйкес шеңберден шаршыға қайта құру. Көзбен бақылай отырып, көзді жұмып жаттығуларды ойнатумен (тұру, жату) белгілер бойынша денені бүгуге және белгілі бір биіктікке шығаруға арналған жаттығулар. Көзді жұмып гимнастикалық орындықта төрт аяқпен жорғалау. Допты берілген биіктікке секіретіндей етіп еденге соғу күшін мөлшерлеу: тізеге, белге, иыққа. Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту - басқа қарқынмен, қол жаттығуларымен, көзбен бақылаумен және бақылаусыз жүру. 3 минутқа дейін баяу жүгіру. (оқушылардың физикалық мүмкіндіктеріне қарай). Жүрумен кезектесіп жүгіру, шаттлмен жүгіру. 30 м-ге дейінгі жылдамдықпен жүгіру. Алға жылжып аяқтан аяққа секіру, аяқты ұзындыққа бұгу, жүгіруден басып өту. Кішкентай допты оң және сол қолмен қашықтықтан көлденең және тік нысанаға бір жерден лақтыру; бірте-бірте күрделенетін заттардың астына, заттардың үстіне өрмелеу және өрмелеп түсу жаттығулары. Ұялы, спорттық, ұлттық ойындар. Спорттық ойындар – футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (мұғалімнің таңдауы бойынша);

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Күн тәртібін және жеке гигиенаны сақтау (жаттығудан кейін қолды, бетті жуу). Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері. Дененің дұрыс орналасуы, жаттығуларды орындау кезіндегі қалпы. Құрал-жабдықтардың аты. Салауатты және қауіпсіз өмір салты құндылықтарын қабылдау және жүзеге асыру, спорт және сауықтыру іс-шаралары сабақтарында дене бітімін өзін-өзі жетілдіру қажеттілігі. Адам денсаулығына кері әсерін тигізетін факторлар туралы түсініктерді меңгеру, жаман әдеттерді өмірден шығару. Тыныс алуды дамыту – тыныс алу жаттығуларының негізгі ережелері мен қимыл-қозғалыстарын үйлестіруді жүзеге асыру, әртүрлі бастапқы қалыптарда мұрын және ауыз арқылы тыныс алу – отыру, тұру, жату қалпы, жүру кезінде дыбыстарды тыныс шығаруда айту, кеудемен тыныс алы, ішпен тыныс алу, аралас тыныс алу жаттығулары. Кеудені дұрыс ұстауын бақылау. Өзінің де, сыныптастарының да денсаулығына ұқыпты, жауапты және құзыретті көзқарас.

## Параграф 2. Оқу мақсаттарының жүйесі

28. Оқыту мақсаттары бағдарламада кодтаумен ұсынылған. Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сан – бағдарламаның бөлімдері мен бөлімшелері, төртінші сан оқу мақсатының нумерациясын көрсетеді. Мысалы, 1.2.1.4: «1» – сынып, «2.1» - бөлімше, «1» – бөлімше, «4» – оқу мақсатының нумерациясы.

29. Оқу мақсаттарының жүйесі бөлімдер мен сыныптар бойынша берілген:

1) «Қозғалыс қызметін ұйымдастыру» бөлімі:

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары			
	1 сынып	2 сынып	3 сынып	4 сынып
1.1. Негізгі қимыл дағдыларын дамыту	1.1.1.1 жаттығу залында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау	2.1.1.1 сабақта өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау	3.1.1.1 жаттығу залында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау	4.1.1.1 жаттығу залында жүріс-тұрыс және қозғалыс ережелерін сақтау
	1.1.1.2 мұғалімнің бұйрықтарын орындап, бір-бірден бағанды құру және қайта құру, бастың артқы жағына туралау	2.1.1.2 сапқа тұру және қайта құрылу ережесін сақтау: басты тік ұстау арқылы бір-бірден бағанға тұру, белгілеу бойынша бір қатарға тұру	3.1.1.2 қол ұстасып, бір сызықтан шеңберге дейін қайта құруды орындау; сапта, бағанада қолдарын созу; командаларды орындау: «Бұрыл!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Орында, адыммен жүр!», «Адамдық марш!», «Керемет, тоқта!».	4.1.1.2 санау арқылы бір орнында (оң, сол) бұрылу. Қадамдар жасау арқылы қосылу және бөліну; бұрылыспен қозғалыста залдың ортасы арқылы бір-бірден бағандардан екі бағанға дейін қайта құру
	1.1.1.3 бір-	2.1.1.3 бір-	3.1.1.3	4.1.1.3

	бірінің соңынан еру; шеңбер бойымен жұппен жүру; шеңберге сапқа тұру	бірден, шағын топтарда және бүкіл сыныппен түзу сызықта жүру; ойыншықтар арасындағы орама сызық бойымен жүру; өз орнына сапқа тұру	аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру; өз орнына сапқа тұру	бағанада, жұппен залдың ортасынан жүріп өту, буындар бойынша сапқа тұру; өз орнына сапқа тұру
1.1.1.4 команданы орындау: «Сапқа тұр!», «Адамдық марш!», «Жүгір!».	2.1.1.4 Тұр!», «Отыр!», «Жүгір!», «Тоқта!» командаларын орындау.	3.1.1.4 мұғалімнің артынан қозғала отырып, бағаннан бір-бірден шеңберге қайта құру; қол ұстасып бағаннан ортасынан екі бағанға бір-бірден тұру	4.1.1.4 бір қатардан екіге және керісінше қайта құру	
1.1.1.5 мұғалімнің жетекшілігімен қол мен иық белдеуіне, бас пен мойынға, денеге, аяққа арналған қарапайым жаттығулар жиынтығын орындау	2.1.1.5 мұғалімнің нұсқауымен қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі позицияларын орнында және қозғалыста орындау	3.1.1.5 гимнастикалық таяқтармен, шағын шеңберлермен, үлкен және кіші доптармен жаттығулар кешенін орындау	4.1.1.5 жалпы дамыту және түзету жаттығуларының қарапайым кешендерін өз бетінше орындау	
1.1.1.6 дене	2.1.1.6 қол	3.1.1.6 қол	4.1.1.6 шама	

	мүшелерін көрсету: кеуде қуысы, бас, мойын, қолдар, аяқ	мен иық белдеуінің, кеуде қуысының, аяқтың бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар жасау	және иық белдеуі, кеуде қуысы, тобық бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар жасау	келетін жаттығуларды өзбетінше орындау
	1.1.1.7 биік емес (5 см) заттардан, арқаннан атап өту	2.1.1.7 тар жолдан жүру (ені 25 см)	3.1.1.7 аяқтың ұшымен жүру, заттар арасында ирек жолмен жүру	4.1.1.7 жүгіруді жаяу жүруді кезекпен орындау
	1.1.1.8 жолда жүгіру (ені 30-40 см, ұзындығы 7 м); бір-бірден, топпен жүгіру	2.1.1.8 еденге қойылған арқан бойымен бір-бірінің артынан жүгіру	3.1.1.8 аяқтың ұшымен жүру, заттар арасында ирек жолмен жүру	4.1.1.8 топтармен және бір-бірден 15-20 м жүгіруді орындау
	1.1.1.9 төмен заттардан секіру (биіктігі 15 см)	2.1.1.9 орнында екі аяқпен секіру, орындықтың айналасында екі аяқпен секіру	3.1.1.9 қол ұстасып, бірге секіру	4.1.1.9 орнынан ұзындыққа секіру
	1.1.1.10 шарларды бір-біріне домалату (1,5 м қашықтық); доптарды 1,5-2 м қашықтықта н қақпаға	2.1.1.10 лақтыру жаттығуын орындау: допты, құм дорбаларын (допты) қашықтыққа лақтыру	3.1.1.10 допты қорапқа, себетке лақтыру (биіктігі 1 м); доптарды себетке басынан жоғары қарай	4.1.1.10 доптарды түйреуіштер арасында айналдыру (қашықтық 3 м, қақпаның ені 30 см); доптарды бастың

	айналдыру		лақтыру (себеттің биіктігі 1-2 м, қашықтық 1,5 м)	артынан себетке лақтыру (жеке белгілі бір қашықтықта)
	1.1.1.11 түзу сызық бойымен еңбектеу, тақтаймен (ені 30 см, ұзындығы 1,5 м) жорғалау, доғаның астына көтерілу (биіктігі 60 см)	2.1.1.11 ені 30 см, ұзындығы 1,5 м көлбеу жазықтықта (тақтада) тізеге көтерілу	3.1.1.11 аяқтың бір ұшымен 30 см көтерілген жиі рельстері бар көлбеу баспалдаққа көтерілу; көлбеу баспалдаққа көтерілу және одан түсу	4.1.1.11 тік гимнастикалық қабырғаға көтерілу және одан ерікті түрде түсу (биіктігі 1,5 м)
1.2. Тыныс алу жаттығулары	1.1.2.1 жату, тұру, отыру позициялары нда диафрагмалық, қабырға және аралас тыныс алу жаттығулары н орындау (еліктеу, қол шапалақтау, санау)	2.1.2.1 тыныс алу жаттығулары ның орындау	3.1.2.1 тыныс алу жаттығулар кешендерін орындау	4.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен тыныс алуды күшейту
	1.1.2.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстар мен үйлестіру	2.1.2.2 мұрын мен ауыз арқылы тыныс алуды әртүрлі бастапқы позициялард а орындау – отыру, тұру, жату	3.1.2.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстарм ен үйлестіру	4.1.2.2 жүру, жүгіру, секіру кезінде ырғақты тыныс алу
	1.1.2.3 мұғаліммен	2.1.2.3 дем шығару	3.1.2.3 жалпы даму	4.1.2.3 қозғалыс

	бірге жүру кезінде тыныс алу жаттығулары н жасау	кезінде дыбыстарды айту арқылы серуендеу кезінде тыныс алу жаттығулары н жасау	жаттығулары н орындау кезінде тыныс алу тереңдігі мен қарқынын өзгерту	сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының ерікті өзгеруін қадағалау
	1.1.2.4 қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынын өзгерту (еліктеу, шапалақтау, санау)	2.1.2.4 қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде тыныс алу жаттығулары н орындау	3.1.2.4 әр түрлі қарқынмен қарапайым жаттығулард ы орындау кезінде дұрыс тыныс алуды қадағалау	4.1.2.4 әр түрлі бағыттағы жаттығулар кешенін орындау кезінде дұрыс тыныс алу
1.3. Жүктеменің әртүрлі түрлерін реттеу	1.1.3.1 мұғалімнің басшылығым ен қарапайым қимылдарды орындау кезінде туындауы мүмкін қиындықтард ы жеңу	2.1.3.1 мұғалімнің басшылығым ен және қарапайым физикалық жаттығулард ы орындау кезінде туындауы мүмкін қиындықтард ы өз бетінше жеңу	3.1.3.1 қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығулард ы орындау кезінде қиындықтард ы жеңу	4.1.3.1 қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жеңу
	1.1.3.2 мұғалімнің сигналы бойынша аялдамаларм ен жүру ("Тоқта!", ысқырық, шапалақ)	2.1.3.2 еденнен, қабырғадан секіргеннен кейін допты ұстап алу	3.1.3.2 гимнастикал ық таяқшаны екі қолмен, төменнен ұстап, көлденең күйде лақтыру және ұстау	4.1.3.2 көлемі, пішіні, түсі, ауырлығы бойынша заттарды таңдаумен жаттығулар жасау

	1.1.3.3 заттарды жинау (көрсетілген белгілер бойынша: мөлшері, түсі, формасы)	2.1.3.3 мұғалімнің бұйрығымен қозғалыс әрекеттерін орындау ("Қадам Жаса!", "Токта!»), сигнал (ысқырық, шапалақ, музыка), ыммен	3.1.3.3 жетекші қолда шеңберді айналдыруды , әртүрлі сигналдар (шапалақтау, ысқырық, команда) бойынша басынан бастап жүгіруді, бақылау	4.1.3.3 допты еденге секіру биіктігіне соғу және гимнастикалық таяқшаны екі қолмен жоғарыдан ұстап алу, лақтыру және аулау; бір қолмен ұстау
			3.1.3.4 көзбен бақылаудың көмегінсіз нақты биіктікке және қозғалыс жасау арқылы қолды көтеруді орындау	
1.4. Бұлшықет тонусын нығайту	1.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігім ен бұлшықеттер ді босаңсыту жаттығулары н орындау	2.1.4.1 мұғалімнің ауызша нұсқауы бойынша бұлшықеттер ді босаңсыту тапсырмалар ын орындау	3.1.4.1 мұғалімнің ауызша нұсқауларын а сәйкес жаттығулар жасау: қолдар мен саусақтардың , тобық пен аяқтың, кеуде куысының бұлшықеттер ін дамыту және босаңсыту	4.1.4.1 өз бетінше жаттығулар жасау: қолдар мен саусақтардың, тобық буындары мен аяқтардың бұлшықеттерін дамыту және босаңсыту, денені нығайту, дұрыс позаны қалыптастыру

	1.1.4.2 саусақтар мен қолдардағы бұлшықеттерді күшейту жаттығулары н орындау кезінде қысымды сезіну	2.1.4.2 бұлшықетті босаңсыту жаттығулары н орындау	3.1.4.2 гимнастикалық таяқтармен, жалаулармен, кішкентай жаттығулармен жаттығулар кешенін орындау	4.1.4.2 мұғалімнің көмегімен (алға, артқа) айналу комбинациясын орындау, "көпір" жасау
	1.1.4.3 іште, арқада жатып бастапқы қалыптан дененің айналуын орындау	2.1.4.3 жұмсақ беті бар көлбеу жазықтықта домалап, дененің айналуын орындау	3.1.4.3 бір аяқпен отырып, екінші аяқтың ұшымен өкшесін көтеріп топпен арқада жатып домалауды орындау	4.1.4.3 бір аяқпен, екіншісімен еденге параллель орындау
	1.1.4.4 денені бір жақтан екінші жаққа домалату, өкшені айналдыра отырып, аяқтың ұшымен көтеруді орындау	2.1.4.4 топтастыруды бір аяқта тұрып, екінші аяқты тіреуіште сүйеніп, арқаға жату арқылы орындау	3.1.4.4 бір тіректің бетінен екіншісіне атап өту: гимнастикалық төсеніштер, орындықтар бойымен	4.1.4.4 қолды жан-жаққа қою арқылы орындау жаттығулар: "Қ арлығаш, көлбеу жұмсақ бетінен бүйірге қарай айналдыру
1.5. Қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтері	1.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз	2.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз	3.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде пайда	4.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз денсаулығы



	денсаулығы туралы хабарлау	денсаулығы туралы хабарлау	болатын денсаулықтағы ақауларды, жайсыз сезімдері туралы хабарлау	туралы хабарлау
	1.1.5.2 таза ауада серуенге қатысу	2.1.5.2 таңертеңгілік жаттығулар, дене шынықтыру минуттары, дене шынықтыру сабақтары, денсаулықты нығайту жаттығулары н орындау	3.1.5.2 оқу жылында болатын дене шынықтыру-сауықтыру шараларына, ашық алаңда және ғимарат та болатын қозғалыс ойындарына қатысу	4.1.5.2 өзінің оқу және мектептен тыс қызметін ескере отырып, күн тәртібін сақтау
	1.1.5.3 дене шынықтыруға арналған киім мен жабдықты ажырату	2.1.5.3 дене шынықтыруға арналған киім мен жабдықты атау және ажырату	3.1.5.3 сабақты өткізу шарттарына байланысты киім мен аяқ киімді таңдау	4.1.5.3 сабақты өткізу шарттарына байланысты киім мен аяқ киімді таңдау
	1.1.5.4 "Картоп отырғызу", "Пойыз", "Қоңыздар", "Құрсауға түс" ойын жаттығулары н орындау	2.1.5.4 "Көліктен сақ бол", "Балықшылар", "Машиналар", "Құрсауды қуып жет", "Допты итер" ойын жаттығулары н орындау	3.1.5.4 "Үкі", "Парашютшілер", "Жолақтармен секіру", ойын жаттығулары н орындау	4.1.5.4 "Мысықпен тышқан", "Тарт-тартамыз", "Допты дәл түсір", "Такси" ойын жаттығуларын орындау
	1.1.5.5 "Ыстық доп" "Шеңбер бойымен	2.1.5.5 "Текшелерді ізде", "Допты түсіріп	3.1.5.5 "Бірінші бол", "Паравоз",	4.1.5.5 "Тәртіпті доп", "Құрсау арқылы", "Тірі

	допты лақтыру", "Құлама!", "Орамал бұлғады", "Түйреуіште рге дәл салу" ойын жаттығулары н орындау	алма", "Қорапты ұр", "Кегельбан", "Бір, екі, сол — сарбаздар сияқты", "Кірді шай", "Суды шайқау" ойын жаттығулары н орындау	"Құлатып алма", "Отырықшы футбол", "Кегельбан", "Слалом", "Тышқан қақпаны" ойын жаттығулары н орындау	себет", "Дөңгелек доп", "Түйреуіштерге дәл салу", "бір, екі, жоғарғы!» ойын жаттығуларын орындау
--	---	---	---	--

2) «Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» бөлімі:

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары			
	1 сынып	2 сынып	3 сынып	4 сынып
2.1. Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	1.2.1.1 денеге қысым түсіру барысында ауырсыну немесе ыңғайсыздық сезімі туралы қол жетімді тәсілдермен хабарлау	2.2.1.1 денеге қысым түсіру барысында ауырсыну немесе ыңғайсыздық сезімі туралы қол жетімді тәсілдермен хабарлау	3.2.1.1 қарқынды жаттығуларды орындауда ауырсыну немесе ыңғайсыздық сезімі туралы қол жетімді тәсілдермен хабарлау	4.2.1.1 жаттығу кезінде ауырсынуды өз бетіңізше анықтау
	1.2.1.2 дене жаттығуын орындау кезінде қауіпсіз мінез-құлықты таныту	2.2.1.2 дене жаттығу кезінде қауіпсіз мінез-құлық және жарақаттанудың алдын алу дағдыларын таныту	3.2.1.2 дене жаттығу кезінде қауіпсіз мінез-құлық және жарақаттанудың алдын алу дағдыларын таныту	4.2.1.2 дене жаттығу кезінде қауіпсіз мінез-құлық және жарақаттанудың алдын алу дағдыларын таныту
	1.2.1.3 ересек адамның көмегімен спорт	2.2.1.3 жарақат алғанда қолдан	3.2.1.3 спорттық бөлмелердің, спорттық	4.2.1.3 дене шынықтыру залында бағдарлана

	залында, киім ауыстыратын бөлмеде, дәретханада бағдарлана алу	келерлік көмек көрсете алу	жабдықтардың (доп, гантель, арқан) және құралдар (бөрене, гимнастикалық орындық, қабырға) қызметін түсіну	алу, дене шынықтыру бөлмелерінің қызметін, дене шынықтыру құралдарын (баскетбол қалқаны, волейбол торы (тірек), бөрене, гимнастикалық орындық, қабырға) және инвентаряны түсіну
	1.2.1.4 құрдастарым ен қарым-қатынас кезінде мінез-құлық ережелерін сақтау	2.2.1.4 дене шынықтыру залында бағдарлана алу	3.2.1.4 физикалық іс-әрекетке әртүрлі контексте қатысу мүмкіндіктері н анықтау	4.2.1.4 моторикасын ескере отырып әртүрлі контексте физикалық іс-әрекетке қатысу мүмкіндігін анықтау
		2.2.1.5 денеге қысым түсіру қызметке өз мүмкіндіктері н дербес анықтау	3.2.1.5 сабақ барысында құдастарына мейірімділік таныту	4.2.1.5 сабақ барысында құрдастарына мейірімділік таныту
		2.2.1.6 құрдастарыме н қарым-қатынас жасау кезінде дұрыс мінез-құлық ережелерін сақтау		

30. Бағдарлама зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 1-4 сыныптары үшін

«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақмерзімді жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.

31. Оқу мақсаттарын сыныптар мен тоқсандар бойынша бөлу ұсыныс түрінде берілген. Мұғалім оқу материалының күрделілігін төмендету немесе арттыру, әрбір білім алушының мүмкіндіктері мен нақты жетістіктерін ескере отырып, оқу материалының көлемін ұлғайту немесе азайту үшін оқу материалын бірінші тоқсаннан (сыныптан) екінші тоқсанға ауыстыра алады.

Параграф 3. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 1-4 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жанартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспар

1) 1-сынып:

Өтпелі ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1-2 апта:білім алушыларды бақылау және зерттеу; 3 апта «Мен және менің дене бітімім»; 4 –апта «Жеміс-жидектер»; 5 - апта«Көкіністер»; 6-апта «Менің ойыншықтарым»; 7 –апта «Менің отбасым»; 8-апта «Менің үйім» 9 –апта «Менің мектебім»	1.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	1.1.1.1 жаттығу залында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау
		1.1.1.2 мұғалімнің бұйрықтарын орындап, бір-бірден бағанды құру және қайта құру, бастың артқы жағына туралау
		1.1.1.3 бір-бірінің соңынан еру; шеңбер бойымен жұппен жүру; шеңберге сапқа тұру
		1.1.1.4 команданы орындау: «Сапқа тұр!», «Адамдық марш!», «Жүгір!»
		1.1.1.5 мұғалімнің жетекшілігімен қол мен иық белдеуіне, бас пен мойынға, денеге, аяққа арналған қарапайым жаттығулар жиынтығын орындау
		1.1.1.6 дене мүшелерін көрсету: кеуде қуысы, бас, мойын, қолдар, аяқ
		1.1.1.7 биік емес (5 см) заттардан, арқаннан атап өту
		1.1.1.8 жолда жүгіру (ені 30-40 см, ұзындығы 7 м); бір-бірден, топпен жүгіру
		1.1.1.9 төмен заттардан секіру (биіктігі 15 см)
		1.1.1.10 шарларды бір-біріне домалату (1,5м қашықтық); доптарды 1,5-2 м қашықтықтан қақпаға айналдыру
		1.1.1.11 төрт аяғымен түзу сызықпен, тақтаймен (ені 30 см, ұзындығы 1,5 м) жорғалау, доғаның астына көтерілу (биіктігі 60 см)
	1.2. Тыныс алу жаттығулары	1.1.2.1 жату, тұру, отыру позицияларында диафрагмалық, қабырға және аралас тыныс алу жаттығуларын орындау (еліктеу, қол шапалақтау, санау)
1.1.2.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру		

		1.1.2.3 мұғаліммен бірге жүру кезінде тыныс алу жаттығуларын жасау
		1.1.2.4 қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынын өзгерту (еліктеу, шапалақтау, санау)
1-апта «Менің киімім»; 2-апта «Менің аяқ киімім»; 3-апта «Азық түлік»; 4 –апта «Шай ыдыстары»; 5 – апта «Жиһаз»; 6 - апта «Жаңа жыл мерекесі»; 7 - апта «Жаңа жыл мерекесі»	2-тоқсан	
	1.3. Жүктеменің әртүрлі түрлерін реттеу	1.1.2.1 мұғалімнің басшылығымен қарапайым қимылдарды орындау кезінде туындауы мүмкін қиындықтарды жеңу
		1.1.3.2 мұғалімнің сигналы бойынша аялдамалармен жүру ("Токта!", ысқырық, шапалақ)
		1.1.3.3 заттарды жинау (көрсетілген белгілер бойынша: мөлшері, түсі, формасы)
	1.4. Бұлшықет тонусын нығайту	1.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуларын орындау
		1.1.4.2 саусақтар мен қолдардағы бұлшықеттерді күшейту жаттығуларын орындау кезінде қысымды сезіну
		1.1.4.3 іште, арқада жатып бастапқы қалыптан дененің айналуын орындау
		1.1.4.4 денені бір жақтан екінші жаққа домалату, өкшені айналдыра отырып, аяқтың ұшымен көтеруді орындау
1 – апта «Қысқы қызықтар»; 2-апта «Қысқы киім мен аяқ киім»; 3 –апта «Үй жануарлар»; 4 – апта «Жабайы жануарлар» 5- апта «Үй құстары»; 6 –апта «Жабайы құстар»; 7 - апта «Транспорт»; 8-апта «Анамыздың мерекесі»; «Наурыз мерекесі»	3-тоқсан	
	1.5. Қозғалыс ойындар және спорттық ойындардың элементтері	1.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз денсаулығы туралы хабарлау
		1.1.5.2 таза ауада серуенге қатысу
		1.1.5.3 спортқа арналған киім мен инвентарьді ажырату
		1.1.5.4 "Картоп отырғызу", "Пойыз", "Қоңыздар", "Құрсауға түс" ойын жаттығуларын орындау
		1.1.5.5 "Ыстық доп", "Шеңбер бойымен допты лақтыру", "Құлама!", "Орамал бұлғады", "Түйреуіштерге дәл салу" ойын жаттығуларын орындау
	1.2. Тыныс алу жаттығулары	1.1.2.1 жату, тұру, отыру позицияларында диафрагмалық, қабырға және аралас тыныс алу жаттығуларын орындау (еліктеу, қол шапалақтау, санау)
		1.1.2.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру
		1.1.2.3 мұғаліммен бірге жүру кезінде тыныс алу жаттығуларын жасау
		1.1.2.4 қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынын өзгерту (еліктеу, шапалақтау, санау)

	2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	1.2.1.1 денеге қысым түсіру барысында ауырсыну немесе ыңғайсыздық сезімі туралы қол жетімді тәсілдермен хабарлау
	1.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	1.1.1.7 биік емес (5 см) заттардан, арқаннан атап өту 1.1.1.8 жолда жүгіру (ені 30-40 см, ұзындығы 7 м); бір-бірден, топпен жүгіру 1.1.1.9 төмен заттардан секіру (биіктігі 15 см) 1.1.1.10 шарларды бір-біріне домалату (1,5м қашықтық); доптарды 1,5-2 м қашықтықтан қақпаға айналдыру 1.1.1.11 түзу сызық бойымен еңбектеу, тақтаймен (ені 30 см, ұзындығы 1,5 м) жорғалау, доғаның астына көтерілу (биіктігі 60 см)
1 – апта «Ағаш»; 2 – апта «Гүлдер»; 3 – апта «Жәндіктер»; 4 - апта «Көктем мезгіліне арналған киімдер»; 5 – апта «Балықтар»; 6 – апта «Жемістер»; 7 – апта «Көкіністер»; 8 – апта «Жеміс-жидектер»; 9 – апта «Жаз мезгіліне арналған киімдер»; «Балалардың жаз мезгіліндегі қызықтары»	4 – тоқсан 1.5. Қозғалыс ойындар және спорттық ойындардың элементтері 2.1. Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	1.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз денсаулығы туралы хабарлау 1.1.5.2 таза ауада серуенге қатысу 1.1.5.3 дене шынықтыруға арналған киім мен жабдықты ажырату 1.1.5.4 "Картоп отырғызу", "Пойыз", "Қоңыздар", "Құрсауға түс" ойын жаттығуларын орындау 1.1.5.5 "Ыстық доп" "Шеңбер бойымен допты лақтыру", "Құлама!", "Орамал бұлғады", "Түйреуіштерге дәл салу" ойын жаттығуларын орындау 1.2.1.2 сабақ барысында дене жаттығуларын орындауда қауіпсіз мінез-құлық таныту 1.2.1.3 ересек адамның көмегімен спорт залында, киім ауыстыратын бөлмеде, дәретханада бағдарлана алу 1.2.1.4 құрдастарымен қарым-қатынас кезінде мінез-құлық ережелерін сақтау

## 2) 2- сынып:

Өтпелі ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1-2 апта: білім алушыларды бақылау және зерттеу; апта «Мен	1.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	2.1.1.1 сабақта өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау 2.1.1.2 сапқа тұру және қайта құрылу ережесін сақтау: басты тік ұстау арқылы бір-бірден бағанға тұру, белгілеу бойынша бір қатарға тұру

және менің отбасым; 4 –апта «Менің дене бітімім. Мен-ұлмым, Мен-қызбын»; 5-апта «Көкіністер»; 6 –апта «Жеміс-жидектер»; 7 –апта «Менің ойыншықтарым»; 8 – апта «Менің үйім»; 9 –апта «Менің мектебім»		2.1.1.3 бір-бірден, шағын топтарда және бүкіл сыныппен түзу сызықта жүру; ойыншықтар арасындағы орама сызық бойымен жүру; өз орнына сапқа тұру
		2.1.1.4 Түр!», «Отыр!», «Жүгір!», «Тоқта!» командаларын орындау
		2.1.1.5 мұғалімнің нұсқауымен қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі позицияларын орнында және қозғалыста орындау
		2.1.1.6 қол мен иық белдеуінің, кеуде қуысының, аяқтың бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар жасау
		2.1.1.7тар жолдан жүру (ені 25 см)
		2.1.1.8 еденге қойылған арқан бойымен бір-бірінің артынан жүгіру
		2.1.1.9 орнында екі аяқпен секіру, орындықтың айналасында екі аяқпен секіру
		2.1.1.10 лақтыру жаттығуын орындау: допты, құм дорбаларын (допты) қашықтыққа лақтыру
		2.1.1.11 ені 30 см, ұзындығы 1,5 м көлбеу жазықтықта (тақтада) тізеге көтерілу
		1.2. Тыныс алу жаттығулары
		2.1.2.2 мұрын мен ауыз арқылы тыныс алуды әртүрлі бастапқы позицияларда орындау – отыру, тұру, жату
		2.1.2.3 дем шығару кезінде дыбыстарды айту арқылы серуендеу кезінде тыныс алу жаттығуларын жасау
		2.1.2.4 қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде тыныс алу жаттығуларын орындау
1-апта «Менің киімім»; 2-апта «Менің аяқ киімім»; 3 – апта «Азық-түлік»; 4 –апта «Шай ыдыстары»; 5 – апта «Жиһаз»; 6 - апта «Жаңа жыл мерекесі»; 7 - апта «Жаңа жыл мерекесі»		2- тоқсан
	1.3. Жүктеменің әртүрлі түрлерін реттеу	2.1.3.1 мұғалімнің басшылығымен және қарапайым физикалық жаттығуларды орындау кезінде туындауы мүмкін қиындықтарды өз бетінше жеңу
		2.1.3.2 еденнен, қабырғадан секіргеннен кейін допты ұстап алу
		2.1.3.3 мұғалімнің бұйрығымен қозғалыс әрекеттерін орындау ("Қадам Жаса!", "Тоқта!«.), сигнал (ысқырық, шапалақ, музыка), ыммен
	1.4 .Бұлшықет тонусын нығайту	2.1.4.1 мұғалімнің ауызша нұсқауы бойынша бұлшықеттерді босаңсыту тапсырмаларын орындау
		2.1.4.2 бұлшықетті босаңсыту жаттығуларын орындау
		2.1.4.3жұмсақ беті бар көлбеу жазықтықта домалап, дененің айналуын орындау
		2.1.4.4топтастыруды бір аяқта тұрып, екінші аяқты тіреуіште сүйеніп, арқаға жату арқылы орындау
1 – апта «Қысқы қызықтар»; 2-апта «Қысқы киім мен аяқ киім»;		3- тоқсан
	1.5. Қозғалыс ойындар	2.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз денсаулығы туралы хабарлау

3 –апта «Үй жануарлар»; 4 – апта «Жабайы жануарлар» 5- апта «Үй құстары»; 6 –апта «Жабайы құстар»; 7 - апта «Транспорт»; 8-апта «Анамыздың мерекесі»; 9-апта «Наурыз мерекесі»	және спорттық ойындардың элементтері	2.1.5.2 таңертеңгілік жаттығулар, дене шынықтыру минуттары, дене шынықтыру сабақтары, денсаулықты нығайту жаттығуларын орындау
		2.1.5.3 дене шынықтыруға арналған киім мен жабдықты атау және ажырату
		2.1.5.4 "Көліктен сақ бол", "Балықшылар", "Машиналар", "Құрсауды қуып жет", "Допты итер" ойын жаттығуларын орындау
		2.1.5.5 "Текшелерді ізде", "Допты түсіріп алма", "Қорапты ұр", "Кегельбан", "Бір, екі, сол — сарбаздар сияқты", "Кірді шай", "Суды шайқау" ойын жаттығуларын орындау
		1.2. Тыныс алу жаттығулары
	2.1. Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	2.1.2.1 тыныс алу жаттығуларының орындау
		2.1.2.2 мұрын мен ауыз арқылы тыныс алуды әртүрлі бастапқы позицияларда орындау – отыру, тұру, жату
		2.1.2.3 дем шығару кезінде дыбыстарды айту арқылы серуендеу кезінде тыныс алу жаттығуларын жасау
		2.1.2.4 қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде тыныс алу жаттығуларын орындау
	1.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	2.2.1.1 денеге қысым түсіру барысында ауырсыну немесе ыңғайсыздық сезімі туралы қол жетімді тәсілдермен хабарлау
2.1.1.7 тар жолдан жүру (ені 25 см)		
2.1.1.8 еденге қойылған арқан бойымен бір-бірінің артынан жүгіру		
2.1.1.9 орнында екі аяқпен секіру, орындықтың айналасында екі аяқпен секіру		
2.1.1.10 лақтыру жаттығуын орындау: допты, құм дорбаларын (допты) қашықтыққа лақтыру		
	2.1.1.11 ені 30 см, ұзындығы 1,5 м көлбеу жазықтықта (тақтада) тізеге көтерілу	
1 – апта «Ағаш»; 2 –апта «Гүлдер»; 3 – апта «Жәндіктер»; 4 - апта «Көктем мезгіліне арналған киімдер»; 5 – апта «Балықтар»; 6 –апта «Жемістер»;	4-тоқсан	
	1.5. Қозғалыс ойындар және спорттық ойындардың элементтері	2.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз денсаулығы туралы хабарлау
		2.1.5.2 таңертеңгілік жаттығулар, дене шынықтыру минуттары, дене шынықтыру сабақтары, денсаулықты нығайту жаттығуларын орындау
		2.1.5.3 дене шынықтыруға арналған киім мен жабдықты атау және ажырату
		2.1.5.4 "Көліктен сақ бол", "Балықшылар", "Машиналар", "Құрсауды қуып жет", "Допты итер" ойын жаттығуларын орындау



7 – апта «Көкіністер»; 8 – апта «Жеміс-жидектер»; 9 – апта «Жаз мезгіліне арналған киімдер»; «Балалардың жаз мезгіліндегі қызықтары»		2.1.5.5 "Текшелерді ізде", "Допты түсіріп алма", "Қорапты ұр", "Кегельбан", "Бір, екі, сол — сарбаздар сияқты", "Кірді шай", "Суды шайқау" ойын жаттығуларын орындау
	2.Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	2.2.1.2 дене жаттығу кезінде қауіпсіз мінез-құлық және жарақаттанудың алдын алу дағдыларын таныту
		2.2.1.3 жарақат алғанда көмек көрсете алу
		2.2.1.4 дене шынықтыру залында бағдарлана алу
		2.2.1.5 денеге қысым түсіру қызметке өз мүмкіндіктерін дербес анықтау
	2.2.1.6құрдастарымен қарым-қатынас жасау кезінде дұрыс мінез-құлық ережелерін сақтау	

## 3) 3-сынып:

Өтпелі ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқу мақсаттары
1- тоқсан		
1-2 апта: білім алушыларды бақылау және зерттеу; 3-апта «Мен және менің отбасым»; 4 – апта «Менің дене бітімім. Мен-ұлмым, Мен-қызбын»; 5-апта «Көкіністер»; 6 – апта «Жеміс-жидектер»; 7 – апта «Менің сүйікті ойыншықтарым»; 8 – апта «Менің үйім»; 9 – апта «Менің мектебім»	1.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	3.1.1.1 жаттығу залында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау
		3.1.1.2 қол ұстасып, бір сызықтан шеңберге дейін қайта құруды орындау; сапта, бағанада қолдарын созу; командаларды орындау: «Бұрыл!» «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Орында, адыммен жүр!», «Адамдық марш!», «Керемет, тоқта!»
		3.1.1.3 аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру; өз орнына сапқа тұру
		3.1.1.4 мұғалімнің артынан қозғала отырып, бағаннан бір-бірден шеңберге қайта құру; қол ұстасып бағаннан ортасынан екі бағанға бір-бірден тұру
		3.1.1.5 гимнастикалық таяқтармен, шағын шеңберлермен, үлкен және кіші доптармен жаттығулар кешенін орындау
		3.1.1.6 қол және иық белдеуі, кеуде қуысы, тобық бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар жасау
		3.1.1.7 аяқтың ұшымен жүру, заттар арасында ирек жолмен жүру
		3.1.1.8 аяқтың ұшымен жүру, заттар арасында ирек жолмен жүру
		3.1.1.9 қол ұстасып, бірге секіру
		3.1.1.10 допты қорапқа, себетке лақтыру (биіктігі 1 м); доптарды себетке басынан жоғары қарай лақтыру (себеттің биіктігі 1-2 м, қашықтық 1,5 м)
		3.1.1.11 аяқтың бір ұшымен 30 см көтерілген жиі рельстері бар көлбеу баспалдаққа көтерілу; көлбеу баспалдаққа көтерілу және одан түсу
1.2. Тыныс алу	3.1.2.1 тынысалу жаттығулар кешендерін орындау	
	3.1.2.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру	

	жаттығулар ы	3.1.2.3 жалпы даму жаттығуларын орындау кезінде тыныс алу тереңдігі мен қарқынын өзгерту 3.1.2.4 әр түрлі қарқынмен қарапайым жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алуды қадағалау
1-апта «Менің киімім»; 2-апта «Менің аяқ киімім»; 3 – апта «Азық-түлік»; 4 – апта «Шай ыдыстары»; 5 – апта «Жиһаз»; 6 - апта «Жаңа жыл мерекесі»; 7 - апта «Жаңа жыл мерекесі»		2-тоқсан 1.3.Жүктеме нің әртүрлі түрлерін реттеу 3.1.3.1 қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жеңу 3.1.3.2 гимнастикалық таяқшаны екі қолмен, төменнен ұстап, көлденең күйде лақтыру және ұстау 3.1.3.3 жетекші қолда шеңберді айналдыруды, әртүрлі сигналдар (шапалақтау, ысқырық, команда) бойынша басынан бастап жүгіруді, бақылау 3.1.3.4 көзбен бақылаудың көмегінсіз нақты биіктікке және қозғалыс жасау арқылы қолды көтеруді орындау 1.4. Бұлшықет тонусын нығайту 3.1.4.1 мұғалімнің ауызша нұсқауларына сәйкес жаттығулар жасау: қолдар мен саусақтардың, тобық пен аяқтың, кеуде қуысының бұлшықеттерін дамыту және босаңсыту 3.1.4.2 гимнастикалық таяқтармен, жалаулармен, кішкентай жаттығулармен жаттығулар кешенін орындау 3.1.4.3Бір аяқпен отырып, екінші аяқтың ұшымен өкшесін көтеріп топпен арқада жатып домалауды орындау 3.1.4.4Бір тіректің бетінен екіншісіне атап өту: гимнастикалық төсеніштер, орындықтар бойымен
1 – апта «Қысқы қызықтар»; 2-апта «Қысқы киім мен аяқ киім»; 3 – апта «Үй жануарлар»; 4 – апта «Жабайы жануарлар» 5- апта «Үй құстары»; 6 – апта «Жабайы құстар»; 7 - апта «Транспорт»; 8-апта «Анамыздың мерекесі»; 9 апта «Наурыз мерекесі»		3-тоқсан 1.5. Қозғалыс ойындар және спорттық ойындардың элементтері 3.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде пайда болатын денсаулықтағы ақауларды, жайсыз сезімдері туралы хабарлау 3.1.5.2 оқу жылында болатын дене шынықтыру-сауықтыру шараларына, ашық алаңда және ғимарат та болатын қозғалыс ойындарына қатысу 3.1.5.3сабақты өткізу шарттарына байланысты киім мен аяқ киімді таңдау 3.1.5.4 "Үкі", "Парашютшілер", "Жолақтармен секіру", ойын жаттығуларын орындау 3.1.5.5 "Бірінші бол", "Паравоз", "Құлатып алма", "Отырықшы футбол", "Кегельбан", "Слалом", "Тышқан қақпаны" ойын жаттығуларын орындау 1.2. Тыныс алу жаттығулар ы 3.1.2.1 тынысалу жаттығулар кешендерін орындау 3.1.2.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру 3.1.2.3 жалпы даму жаттығуларын орындау кезінде тыныс алу тереңдігі мен қарқынын өзгерту 3.1.2.4 әр түрлі қарқынмен қарапайым жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алуды қадағалау

	2.1. Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	3.2.1.1 қарқынды жаттығуларды орындауда ауырсыну немесе ыңғайсыздық сезімі туралы қол жетімді тәсілдермен хабарлау
	1.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	3.1.1.7 аяқтың ұшымен жүру, заттар арасында ирек жолмен жүру
		3.1.1.8 аяқтың ұшымен жүру, заттар арасында ирек жолмен жүру
		3.1.1.9 қол ұстасып, бірге секіру
		3.1.1.10 допты қорапқа, себетке лақтыру (биіктігі 1 м); доптарды себетке басынан жоғары қарай лақтыру (себеттің биіктігі 1-2 м, қашықтық 1,5 м)
		3.1.1.11 аяқтың бір ұшымен 30 см көтерілген жиі рельстері бар көлбеу баспалдаққа көтерілу; көлбеу баспалдаққа көтерілу және одан түсу
1 – апта «Ағаш»; 2 – апта «Гүлдер»; 3 – апта «Жәндіктер»; 4 – апта «Көктем мезгіліне арналған киімдер»; 5 – апта «Балықтар»; 6 – апта «Жемістер»; 7 – апта «Көкіністер»; 8 – апта «Жеміс-жидектер»; 9 – апта «Жаз мезгіліне арналған киімдер»; «Балалардың жаз мезгіліндегі қызықтары»	4-тоқсан	
	1.5. Қозғалыс ойындар және спорттық ойындардың элементтері	3.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде пайда болатын денсаулықтағы ақауларды, жайсыз сезімдері туралы хабарлау
		3.1.5.2 оқу жылында болатын дене шынықтыру-сауықтыру шараларына, ашық алаңда және ғимаратта болатын қозғалыс ойындарына қатысу
		3.1.5.3 сабақты өткізу шарттарына байланысты киім мен аяқ киімді таңдау
		3.1.5.4 "Үкі", "Парашютшілер", "Жолақтармен секіру", ойын жаттығуларын орындау
		3.1.5.5 "Бірінші бол", "Паравоз", "Құлатып алма", "Отырықшы футбол", "Кегельбан", "Слалом", "Тышқан қақпаны" ойын жаттығуларын орындау
	2.1. Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	3.2.1.2 дене жаттығу кезінде қауіпсіз мінез-құлық және жарақаттанудың алдын алу дағдыларын таныту
		3.2.1.3 спорттық бөлмелердің, спорттық жабдықтардың (доп, гантель, арқан) және құралдар (бөрене, гимнастикалық орындық, қабырға) қызметін түсіну
		3.2.1.4 физикалық іс-әрекетке әртүрлі контексте қатысу мүмкіндіктерін анықтау
		3.2.1.5 сабақ барысында құдастарына мейірімділік таныту

## 4) 4-сынып:

Өтпелі ортақ тақырыптар	Бөлімшелер	Оқу мақсаттары
-------------------------	------------	----------------

1 – тоқсан		
1-2 апта: білім алушыларды бақылау және зерттеу; 3-апта «Мен және менің отбасым»; 4 –апта «Менің дене бітімім. Мен-ұлмым, Мен-қызбын»; 5-апта «Көкіністер»; 6 –апта «Жеміс-жидектер»; 7 –апта «Менің сүйікті ойыншықтарым»; 8 – апта «Менің үйім»; 9 –апта «Менің мектебім»	1.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	4.1.1.1 жаттығу залында жүріс-тұрыс және қозғалыс ережелерін сақтау
		4.1.1.2 санау арқылы бір орнында (оң, сол) бұрылу. Қадамдар жасау арқылы қосылу және бөліну; бұрылыспен қозғалыста залдың ортасы арқылы бір-бірден бағандардан екі бағанға дейін қайта құру
		4.1.1.3 бағанада, жұппен залдың ортасынан жүріп өту, буындар бойынша сапқа тұру; өз орнына сапқа тұру
		4.1.1.4 бір қатардан екіге және керісінше қайта құру
		4.1.1.5 жалпы дамыту және түзету жаттығуларының қарапайым кешендерін өз бетінше орындау
		4.1.1.6 шама келетін жаттығуларды өзбетінше орындау
		4.1.1.7 жүгіруді жаяу жүруді кезекпен орындау
		4.1.1.8 топтармен және бір-бірден 15-20 м жүгіруді орындау
		4.1.1.9 орнынан ұзындыққа секіру
		4.1.1.10 доптарды түйреуіштер арасында айналдыру (қашықтық 3 м, қақпаның ені 30 см); доптарды бастың артынан себетке лақтыру (жеке белгілі бір қашықтықта)
		4.1.1.11 тік гимнастикалық қабырғаға көтерілу және одан ерікті түрде түсу (биіктігі 1,5 м)
1-апта «Менің киімім»; 2-апта «Менің аяқ киімім»; 3 – апта «Азық-түлік»; 4 –апта «Шай ыдыстары»; 5 – апта «Жиһаз»; 6 - апта «Жаңа жыл мерекесі»; 7 - апта «Жаңа жыл мерекесі»	1.2. Тыныс алу жаттығулары	4.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен тыныс алуды күшейту
		4.1.2.2 жүру, жүгіру, секіру кезінде ырғақты тыныс алу
		4.1.2.3 қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының ерікті өзгеруін қадағалау
		4.1.2.4 әр түрлі бағыттағы жаттығулар кешенін орындау кезінде дұрыс тыныс алу
2-тоқсан		
1-апта «Менің киімім»; 2-апта «Менің аяқ киімім»; 3 – апта «Азық-түлік»; 4 –апта «Шай ыдыстары»; 5 – апта «Жиһаз»; 6 - апта «Жаңа жыл мерекесі»; 7 - апта «Жаңа жыл мерекесі»	1.3. Жүктеменің әртүрлі түрлерін реттеу	4.1.3.1 қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жеңу
		4.1.3.2 көлемі, пішіні, түсі, ауырлығы бойынша заттарды таңдаумен жаттығулар жасау
		4.1.3.3 допты еденге секіру биіктігіне соғу және гимнастикалық таяқшаны екі қолмен жоғарыдан ұстап алу, лақтыру және аулау; бір қолмен ұстау
	1.4. Бұлшықет тонусын нығайту	4.1.4.1 өз бетінше жаттығулар жасау: қолдар мен саусақтардың, тобық буындары мен аяқтардың бұлшықеттерін дамыту және босаңсыту, денені нығайту, дұрыс позаны қалыптастыру
		4.1.4.2 мұғалімнің көмегімен (алға, артқа) айналу комбинациясын орындау, "көпір" жасау
		4.1.4.3 бір аяқпен, екіншісімен еденге параллель орындау

		4.1.4.4 қолды жан-жаққа қою арқылы орындау жаттығулар: "Қарлығаш, көлбеу жұмсақ бетінен бүйірге қарай айналдыру
1 – апта «Қысқы қызықтар»; 2-апта «Қысқы киім мен аяқ киім»; 3 – апта «Үй жануарлар»; 4 – апта «Жабайы жануарлар» 5- апта «Үй құстары»; 6 – апта «Жабайы құстар»; 7 - апта «Транспорт»; 8-апта «Анамыздың мерекесі»; 9 апта «Наурыз мерекесі»	3-тоқсан	
	1.5 Қозғалыс ойындар және спорттық ойындардың элементтері	4.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз денсаулығы туралы хабарлау
		4.1.5.2 өзінің оқу және мектептен тыс қызметін ескере отырып, күн тәртібін сақтау
		4.1.5.3 сабақты өткізу шарттарына байланысты киім мен аяқ киімді таңдау
		4.1.5.4 "Мысық пен тышқан", "Тарт-тартамыз", "Допты дәл түсір", "Такси" ойын жаттығуларын орындау
		4.1.5.5 "Мысық пен тышқан", "Тарт-тартамыз", "Допты дәл түсір", "Такси" ойын жаттығуларын орындау
	1.2. Тыныс алу жаттығулары	4.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен тыныс алуды күшейту
		4.1.2.2 жүру, жүгіру, секіру кезінде ырғақты тыныс алу
		4.1.2.3 қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының ерікті өзгеруін қадағалау
		4.1.2.4 әр түрлі бағыттағы жаттығулар кешенін орындау кезінде дұрыс тыныс алу
	2.1. Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	4.2.1.1 қозғалыс белсенділігін оқытудың әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен біліктіліктерін жетілдіру
	1.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	4.1.1.7 жүгіруді жаяу жүруді кезекпен орындау
		4.1.1.8 топтармен және бір-бірден 15-20 м жүгіруді орындау
		4.1.1.9 орнынан ұзындыққа секіру
		4.1.1.10 доптарды түйреуіштер арасында айналдыру (қашықтық 3 м, қақпаның ені 30 см); доптарды бастың артынан себетке лақтыру (жеке белгілі бір қашықтықта)
4.1.1.11 тік гимнастикалық қабырғаға көтерілу және одан ерікті түрде түсу (биіктігі 1,5 м)		
1 – апта «Ағаш»; 2 – апта «Гүлдер»; 3 – апта «Жәндіктер»;	4-тоқсан	
1.5. Қозғалыс ойындар және спорттық	4.1.5.1 қозғалыс ойындар және спорттық жаттығулар элементтерін орындау кезінде өз денсаулығы туралы хабарлау	
	4.1.5.2 өзінің оқу және мектептен тыс қызметін ескере отырып, күн тәртібін сақтау	

<p>4 - апта «Көктем мезгіліне арналған киімдер»;  5 – апта «Балықтар»;  6 – апта «Жемістер»;  7 – апта «Көкіністер»;  8 – апта «Жеміс-жидектер»;  9 – апта «Жаз мезгіліне арналған киімдер»;  «Балалардың жаз мезгіліндегі қызықтары»</p>	<p>ойындардың элементтері</p>	<p>4.1.5.3 сабақты өткізу шарттарына байланысты киім мен аяқ киімді таңдау</p>
		<p>4. 1.5.4 "Мысық пен тышқан", "Тарт-тартамыз", "Допты дәл түсір", "Такси" ойын жаттығуларын орындау</p>
		<p>4. 1.5.5 "Мысық пен тышқан", "Тарт-тартамыз", "Допты дәл түсір", "Такси" ойын жаттығуларын орындау</p>
	<p>2.1. Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру</p>	<p>4.2.1.2 дене жаттығу кезінде қауіпсіз мінез-құлық және жарақаттанудың алдын алу дағдыларын таныту</p>
		<p>4.2.1.3 дене шынықтыру залында бағдарлана алу, дене шынықтыру бөлмелерінің қызметін, дене шынықтыру құралдарын (баскетбол қалқаны, волейбол торы (тірек), бөрене, гимнастикалық орындық, қабырға) және инвентаряны түсіну</p>
<p>4.2.1.4 моторикасын ескере отырып әртүрлі контексте физикалық іс-әрекетке қатысу мүмкіндігін анықтау</p>		
		<p>4.2.1.5 сабақ барысында құрдастарына мейірімділік таныту</p>