

Қазақстан Республикасы
Оқу- ағарту министрінің
20 жылғы «» _____
№ ____ бұйрығына -қосымша

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

Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен үлгілік оқу бағдарламасы

1 тарау. Жалпы ережелер

1. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі - Бағдарлама) Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі «Білім туралы» Заңының 19-бабының 1 тармағына сәйкес әзірленген.

2. Бағдарламаның мақсаты - денсаулықты нығайту және қорғау, білім алушылардың психикалық және дене дамуындағы ауытқуларды түзету, оларды өмірде және қолжетімді білім беру мен еңбек қызметтерінде мүмкішілігінше дербестікке дайындау.

3. Бағдарламаның оқу міндеттері:

1) жалпы дене дамуын арттыру, ағзаның сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне төзімділігін арттыруға жәрдемдесу;

2) қозғалыс техникасының негіздеріне оқыту, өмірлік қажетті қозғалыс дағдылары және машықтарын қалыптастыру;

3) қозғалыс (кондициялық және үйлесімділік) қабілеттерін дамыту;

4) дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуға, оларды демалу, жаттығу, жұмысқа қабілеттілігін арттыру мақсатында қолдануға қажеттілікті тәрбиелеу, дағдыға айналдыру.

4. Түзете - дамыту міндеттері:

1) үйлесімді қозғалыс қабілеттерін түзету және дамыту: дене жаттығуларын орындау, кеңістікте бағдарлау, күш-жігерді саралау, босаңсу, тепе-теңдік, ырғақ, қозғалыс дәлдігі, бұлшықет-буын сезімі, қол-көзді үйлестіру кезінде дененің жекелеген бөліктерінің қозғалыстарының үйлесімділігі;

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

3) тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық бұзылыстарының алдын алу және түзету, суық тию және жұқпалы аурулардың, жарақаттанудың және шағын жарақаттың алдын алу;

4) психикалық және сенсорлық-перцептивті процестерді түзету және дамыту: көру және есту сигналдарын, тактильді және тері-кинестетикалық сезімдерді саралау; көру, есту жады мен зейінді дамыту, вестибулярлық тітіркенуге төзімділікті дамыту;

5) білім алушылардың жеке қасиеттерін, эмоционалды-ерікті саласын түзету және дамыту: өзін-өзі бақылау, табандылық және шыдамдылық дағдылары, қозғалыс арқылы өз сезімдерін білдіру қабілеті.

2 тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. Бейімделген дене шынықтыру мұғалімі медициналық құжаттамамен танысып, анамнезін зерделеп, білім алушылардың қозғалыс мүмкіндіктерінің деңгейі мен сипатын анықтап, әр сабақта білім алушының денсаулық жағдайын ескере отырып, дәрігермен жұмыс жүргізеді.

6. Оқу үдерісін ұйымдастыру кезінде келесілер ескеріледі:

1) ұжымдық оқыту жағдайында танымдық белсенділігінің әлсіздігі;

2) топтық жұмыста қолданылатын мұғалімнің бағыттау және ынталандыру көмегін толық пайдалана алмау, көмекке әлсіз реакция беруі;

3) қалыптасатын моториканы автоматтандыру қиындықтары.

7. Оқу үдерісін ұйымдастырудың педагогикалық тәсілдерінің негізінде Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар тұлғалардың өмірін «қалыпқа келтіру» тұжырымдамасы жатыр. Жеке даму, әлеуметтік тәжірибені қалыптастыру үшін жағдай жасау көзделеді.

8. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға оқыту және тәрбиелеу үдерісін ұйымдастыру арнайы педагогика қағидаттарына негізделген.

9. Педагогтар білім алушылардың бірегей ерекшеліктерін сақтай отырып, жеке қарқынмен даму құқығын құрметтейді; өзгермелі мүмкіндіктерді үнемі зерттейді, білім беру қажеттіліктерін бағалайды, білім алушылардың дағдыларын дамыту және игерудегі минималды ілгерілеулерді тіркейді. Кез-келген прогресс оқуда оң нәтиже ретінде қарастырылады.

10. Педагогтар осы бағдарламадан әрбір білім алушы үшін қолжетімді оқу мазмұнын, сондай-ақ білім алушылардың білім беру, тұлғалық жетістіктерін бағалаудың жеке мүмкіндіктері және нәтижелерін ескере отырып, оқу әдістерін, нысандарын, құралдарын дербес таңдайды.

11. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға сөйлеуді (оның болмауына дейін), ойлауды, қарым-қатынасты дамытуда ерекше проблемалар бар. Әрбір нақты жағдайда бар проблемалар педагогикалық

құралдармен өтеледі. Сөйлеуді түсінуді кеңейту, ауызша және балама қарым-қатынас құралдарын қалыптастыру, білім алушылардың көрнекі және тиімді ойлауын дамыту бойынша дәйекті жұмыс құрылуда. Педагог тарапынан білім алушылардың қызметін сөйлеу сүйемелдеуі білім алушылардың үлесті және түсінуіне қолжетімді болуы тиіс.

12. Оқу үдерісі тек мазмұнды ғана емес, сонымен қатар ұйымдастырушылық формаларды да қатаң реттеуді қарастырмайды.

13. Сабақты ұйымдастырған кезде әр білім алушының қажеттілігі туындаған кезде қызмет түрін өзгерту мүмкіндігі қамтамасыз етіледі. Жеке тапсырмаларды жеке қарқынмен орындау, педагогтің жеке көмегін алу үшін жағдайлар қамтамасыз етіледі.

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

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

1) қозғалыс әрекеттерін шағын қадамдарға бөлу. Жаңа қозғалыстарды үйрену кезінде бастапқы позициялар, қарқын, амплитудасы өзгеруі керек;

2) саусақтардың ұсақ қимылдарын ерікті түрде реттеуді қамтамасыз ететін жаттығуларды ұсыну;

3) кездейсоқ реттеудің күнделікті қозғалыстарын пайдалану;

4) интеллектуалдық іс-әрекетін дамытуға бағытталған арнайы педагогикалық әдістерді қолдануға: қозғалыс атауларын, қарқыны, көлемі, күші, тегістігі бойынша қозғалыс комбинацияларын есте сақтауға; ойын ережелерін орындауға;

5) спорттық құрал-жабдықтарды (кегельдер, әртүрлі диаметрлі доптар) пайдалану кезінде, топтағы серіктестермен өзара іс-қимыл жасау кезінде, эмоцияларды басқару кезінде білім алушылардың қозғалыс мүмкіндіктерін кеңейтуге;

6) болашақта өмірде қолданылатын қолданбалы қозғалыс дағдыларын қалыптастыру (шаңғы тебу, велосипедке дайындық, 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) өткізуге міндетті;

9) көркем-музыкалық жаттығуларды: ритмика, би, хореография және ритмопластика элементтерін; танымдық қызметті белсендіретін речитативтермен, өлеңдермен, жұмбақтармен, санаумен қолдануға;

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

11) адам денесінің құрылымы туралы түсініктерді бекіту: бас-бет, желке, маңдай, иек, мойын; дене-арқа, кеуде, іш; қолдар-иық, шынтақ, білезік, саусақтар; аяқтар-жамбас, тізе, табан, өкше, аяқ тұмсығы, саусақтар;

12) педагог білім алушылармен өзара іс-қимылының әртүрлі нысандарын қолдану: педагогтың басшылығымен жеке орындалатын жаттығулар, жұпта және шағын топтарда орындалатын жаттығулар.

16. Бейімделген дене шынықтыру сабағын ұйымдастырған кезде:

1) әр білім алушының 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) білім алушыларды кішігірім жетістіктері үшін мадақтау, мақұлдау, мадақтау;

6) оқу-танымдық үдеріс нәтижелерінің динамикасын және білім алушылардың функционалды жағдайын бақылау.

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

1) әрекетті өз бетінше орындайды;

2) нұсқаулыққа сәйкес әрекетті орындайды (ауызша немесе вербалды емес);

3) іс-әрекетті үлгі бойынша орындайды;

4) әрекетті ішінара дене күшінің көмегімен орындайды;

5) іс-әрекетті айтарлықтай дене күшінің көмегімен орындайды;

6) іс-әрекетті орындамайды.

18. Бағдарламада оқу пәнінің мазмұнын анықтау үшін нұсқаулық ретінде қызмет ететін және мұғалім білім алушылардың жеке оқу бағдарламаларын құру кезінде басшылыққа алатын оқу мақсаттарының жүйесі тұжырымдалған. Белгілі бір сабаққа оқу мақсаттарын таңдағанда, оларды нақтылауға, бірнеше бөлікке бөлуге болады.

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

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

Параграф 1. «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің мазмұны

20. «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі келесіні құрайды:

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

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

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

- 1) «Қозғалыс қызметі»;
- 2) «Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру».

22. «Қозғалыс қызметі» бөлімі келесі бөлімдерді қамтиды:

- 1) моториканы дамыту және жетілдіру;
- 2) қолданбалы дағдылар мен машықтарды дамыту;
- 3) кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту;
- 4) командалық өзара іс-қимыл дағдыларын дамыту.

23. «Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» бөлімінде келесі бөлімшелерді қамтиды:

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

24. 5-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

- 1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Мұғалімнің көмегімен сабаққа дайындық. Үлгі бойынша мұғалімнің нұсқауларын және командаларын орындау. Жүгіруді және жүруді кезекпен орындау. Зал бойынша, гимнастикалық орындық бойынша жылжу, жалпы дамытушы: «Сапқа тұр!», «Еркін!», «Түзел!», «Тік тұр!» пәрмендерін орындау. Мұғалімнің жетекшілігімен бойды тік ұстауды қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау, бағанда жүру және жүгіру, жұптармен жарысу, сапты сақтай отырып баяу қарқынмен жүгіру; алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, гимнастикалық орындық арқылы қадаммен ұзындыққа, қадамнан биіктікке, 50 см биіктіктен 45 градусқа бұрылумен тереңдікке секіру. Өкшеге оралумен аяқтың ұшымен көтерілу. Кедергілерден

өту, тіреуішпен және онсыз баспалдақпен түсу және көтерілу. Өрмелеу және қайта түсу. Гимнастикалық баспалдақтың төменгі сатысы бойынша жалғамалы қадамдармен бүйірге жылжу. Ішпен, арқамен жатып, дененің бастапқы күйінен төңкерілу. Денемен жан жаққа аунау. Тыныс алу жаттығулары (жатқанда тыныс алу, кеудемен және ішпен тыныс алу).

Қозғалыстардың кеңістіктік-уақыттық бағдары мен дәлдігін дамыту үшін мұғалімнің көмегімен жаттығулар жасау, көру қабілетін басқара отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұту және керу және көзді жұмып орындау, тепе-теңдік жаттығулары. Затпен (доп, таяқ, жалаулар, құрсау) гимнастикалық орындықта жүру. Гимнастикалық орындықта өту, еден тақтасында, 20-30 см дәлізде кездескен кезде екеуінің өтуі. Екі аяқты сызылған бағдарға итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру. Ауыр заттарды, спорттық жабдықтарды жылжыту кезіндегі ұжымдық өзара іс-қимыл;

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері; мұғалімнің көмегімен спорттық киім кию, мұғалімге еліктеу жаттығуларын орындау. Жаттығуларды орындау кезінде дененің дұрыс орналасуы, қалыптары. Спорттық құралдарды атау. Тыныс алудың әртүрлі түрлерін орындау: кеудемен, ішпен және аралас тыныс алу. Дене бітімін бақылау.

25. 6-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары – сапқа тұру және «Түзел!», «Тік тұр!», «Еркін!», «Оңға!», «Солға!», «Тұр!», «Тоқта!» пәрмендерін орындау, қолды бүйірге созу арақашықтығына орналасу, мұғалімнің көрсеткен бағытына айнала бұрылу. Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту - бағанда бір-бірден жүру, жүгіруді жүрумен кезектестіру. Әр түрлі қарқынмен жүру және жүгіру (жылдам, баяу). Көрнекі бақылаусыз бағдарларға бұрылу, гимнастикалық орындықта сызылған бағдарлар бойынша жүру. Бір орнынан белгіленген бағдар бойынша ұзындыққа секіру. Ауызша нұсқауларға сәйкес қолдың, дененің, аяқтың бастапқы қалпын бекіту. Бірінен соң бірі жүру, қозғалыс қарқынын жылдамдату және баяулату, мұғалімнің артынан бұралыс жолмен жүру, көлбеу тақтада бойынша жүру. Тепе-теңдік жаттығулары; орындықта, тік жазықтықта дұрыс қалыпта тұрып, арқаны тік ұстап аяқтың ұштарына отыру. Мұғалімнің белгісі бойынша бұрылыстар; залда аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен жүгіру (жүру). Орналастырылған заттар арасындағы бағанда жүгіру. Басына қойылған затпен орындықта жүру, басындағы жүкпен залда жүру. 20-30 см биіктіктен секіру, екі аяқпен жолда, сызылған жолда, заттармен және заттарсыз, тікелей жүгіруден биіктікте секіру, гимнастикалық орындықтан секіру, ұзын және қысқа арқан арқылы секіру. Затпен кедергі астынан өту. Биіктігі 1 метрге дейінгі кедергіден өрмелеп өту. Гимнастикалық қабырға рейкасында 1-2 секундқа дейін қолмен ілініп тұру. Лақтыру - допты екі қолмен ұстауға тырысып лақтыру. Допты басынан асырып лақтыру. Әр түрлі заттарды (құм салынған дорба, доп, резеңке

ойыншық) оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. Мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда қарапайым ережелерді орындау.

Қозғалыстардың кеңістіктік-уақыттық бағдары мен дәлдігін дамыту үшін мұғалімнің көмегімен жаттығулар жасау, көру қабілетін басқара отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұту, керу және көзді жұмып орындау, тепе-теңдік жаттығулары. Затпен гимнастикалық орындықта жүру (доп, таяқ, жалаулар, құрсау). Гимнастикалық орындықта өту, еден тақтасында, 20-30 см дәлізде кездескен кезде екеуінің өтуі. Екі аяқты сызылған бағдарға итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру. Ауыр заттарды, спорттық жабдықтарды жылжыту кезіндегі ұжымдық өзара іс-қимыл;

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сабақ кезінде қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері: мұғалім айтқандай және көрсететіндей тек сол жаттығуларды және дәл солай орындау, мұғалімнің рұқсатынсыз спорттық құралдарға жақындамау, белгіленген ережелерді сақтау. Жаттығуларды орындау кезінде дене қалпының дұрыс орналасуы; жабдықтарды атау: бөрене, арқан, гимнастикалық қабырға. Тыныс алуды дамыту - қозғалыс сипатына сәйкес тыныс алу тереңдігі мен қарқынының өзгерту (еліктеу, қол шапалақтау, санау бойынша). Кеудемен, ішпен және аралас тыныс алу. Дененің тік қалпын бақылау.

26. 7-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары-сап құру және қайта құру ережелері: бағанға бір-бірден сапқа тұру, бастың артқы жағына теңестіру. Қолмен арқа артынан, басты көтеріп жүру. Бір қатарға сапқа тұру, белгі бойынша теңесу. Бағдарлар бойынша бұрылыстар. «Тұр!», «Отыр!», «Жүр!», «Жүгір!», «Тоқта!» пәрмендерін. Бұлшықет тонусын нығайту: бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары, саусақтардың және қолдардың білектерінің, тобық, сіңірлерінің, дененің бұлшықеттерін күшейту жаттығулары, сигнал бойынша тоқтаумен бастың, қолдың, дененің әртүрлі қимылдары. Заттармен (гимнастикалық таяқшалар, жалаулар, үлкен және кіші доптар, кіші құрсаулар), үлкен және кіші доптармен жаттығулар жасау. Тепе-теңдік жаттығуларын орындау: мұғалімнің сигналы бойынша бұрылыстары бар тұзу орындықта. Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту: белгіленген жерде сапқа тұру жаттығуларын орындау, бағдар бойынша шеңбер құру, бағдарлар бойынша жүру, екі аяқпен сызылған бағдар бойынша ұзындыққа секіру. Қозғалыс дағдыларын дамыту: қозғалыс қарқынын жылдамдату және баяулату арқылы бірінен соң бірі жұппен жүру, мұғалімнің артынан бұрылмалы жолмен, көлбеу тақтаймен, зал бойымен аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі және сыртқы жақтарымен жүру, 20-30 см биіктіктен секіру. Сызылған жол бойымен екі аяқпен секіру. Аяқтан аяққа секіру, ілулі затты түрту арқылы орнында жоғары секіру. Кедергілерден өрмелеуді еңбектеумен үйлестіру, әртүрлі биіктіктегі кедергілерден өту. Допты бастың артынан, оң және сол қолмен қашықтыққа

лақтыру. Ойында әртүрлі диаметрлі допты кездейсоқ лақтыру. Допты орнынан қабырғаға оң, сол қолмен лақтыру. Қозғалыстық, түзету және ұжымдық ойындар. Спорттық ойындардың элементтері: пионерболда допты беру және лақтыру; допты беру, жүргізу, ұру, әр түрлі қашықтықтан қақпаға соғу. Допты беру, лақтыру. Допты беру, жүргізу және лақтыру. Спорттық ойын элементтері бар қозғалыстық ойындар. Ұлттық қазақ ойындары: мұғалімнің жетекшілігімен «Асық ату», «Бес бассейн» ойындарындағы техника, тактика элементтері.

Қозғалыстардың кеңістіктік-уақыттық бағдарын және дәлдігін дамыту үшін мұғалімнің көмегімен жаттығуларды орындау, көру қабілетін басқара отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін бұғу және керу және көзді жұмып орындау, тепе-теңдік жаттығулары. Еңкейіп еденнен заттарды жинап, гимнастикалық орындықта жүру. Көлбеу гимнастикалық орындықта жүру, гимнастикалық орындықта екеулеп жүру (мұғалімнің көмегімен). Бір аяқта тұрып тепе-теңдікті ұстау; Екі аяқпен сызылған бағдарға итерілу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру. Ауыр заттарды, спорттық жабдықтарды жылжыту кезіндегі ұжымдық өзара іс-қимыл;

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау; жаттығуларды орындау кезінде дене қалпын дұрыс ұстау, дене қалпын тік ұстау; спорттық снарядтарды атау. Тыныс алуды дамыту - негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қимылдарды үйлестіру, мұрын және ауыз арқылы әр түрлі бастапқы күйде— отырып, тұрып, жатып тыныс алу. Жаяу жүру кезінде тыныс алу жаттығулары: кеудемен, ішпен және аралас тыныс алу. Дене бітімін бақылау.

27. 8-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары - бағанға, қатарға мұғалімнің нұсқауы бойынша сапқа тұру, орнында (оңға, солға) есеп бойынша бұрылу. Мұғалімнің нұсқауы бойынша қатарға, бағанға, залдың әртүрлі бөліктеріндегі шеңберге тұру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша қатардан бағанға, шеңберге қайта тұру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша саптық пәрмендерін орындау. Аяқтың, дененің қимылдарын қолдың әртүрлі қимылдарымен үйлестіруге арналған жаттығулар. «Аяқты бұғу» тәсілімен жүгіре отырып биіктікке секіру, белгіленген жерде итеріліп жүгіре отырып ұзындыққа секіру, 50-60 см биіктіктен белгіленген жерге тереңдікке секіру, екі аяқпен итеріліп, белгіленген жерге бір орнынан ұзындыққа секіру. Кішкентай құрсаулармен, үлкен және кіші доптармен, арқанмен, тығыздалған доптармен жаттығулар. Лақтыру, аулау, заттарды беру, жүкті тасымалдау. Гимнастикалық құрсаулардан өту; гимнастикалық қабырғада бүгілген қолдармен аспалы жаттығулар. Допты қадамнан нысанаға лақтыру. Допты қашықтыққа лақтыру. Кеңістіктік-уақыттық бағдарды дамыту - бағдарлар бойынша шеңберден шаршыға қайта құру, көруді бақылаусыз оңға, солға бұрылу. 3-4 алуан түрлі кедергілерді жеңу. Гимнастикалық қабырғаға ауыса отырып, көлденең

гимнастикалық орындықпен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаның 5-ші рейкасына дейін өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаның көршілес бөлігіне өтумен бүйірлік қадамдармен бүйірлік қозғалыс, төмен түсу, өрмелеу және біртіндеп күрделене түсетін заттарға ауыстыра отырып заттар арқылы өрмелеуге жаттығулар. Көруді бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін бүгуге және керуге арналған жаттығулар (тұру, жату) және көзді жұмып жаттығуларды орындау. Екі жағынан шектелген кедергінің астына еңбектеу. Алға қарай жылжумен аяқтан аяққа секіру, аяқты бүгіп ұзындыққа секіру, аттап өту әдісімен жүгіріп секіру. Допты белгіленген биіктікке: тізеге дейін, белге дейін, иыққа дейін секіретіндей етіп еденге соғып күшін мөлшерлеу. Допты қозғалыста ұстау және беру, мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындардың элементтері. Кішкентай допты бір орыннан оң және сол қолмен көлденең және тік нысанаға лақтыру. Жылжымалы, спорттық, ұлттық ойындардың элементтері. Спорттық ойындардың элементтері - футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (мұғалімнің таңдауы бойынша).

Қозғалыстардың кеңістіктік-уақыттық бағдары мен дәлдігін дамыту үшін мұғалімнің көмегімен жаттығуларды орындау, көру қабілетін басқара отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін бүгу және керу және көзді жұмып орындау, тепе-теңдік жаттығулары. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық орындықпен, рейкамен жүру. Гимнастикалық орындықта топпен жүру. Орындықта, бөренеді бір аяқтағы тепе-теңдік (мұғалімнің көмегімен). Ауыр заттарды, спорттық жабдықтарды жылжыту кезіндегі ұжымдық өзара іс-қимыл;

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Жеке гигиенаны сақтау: дене жаттығулардан кейін қолды, бетті жуу. Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері. Жаттығуды орындау кезінде дененің дұрыс орналасуы, қалыптары. Спорттық снарядтарды атау. Салауатты және қауіпсіз өмір салты ережелерін, спорттық-сауықтыру іс-шараларында өзін-өзі жетілдіру қажеттілігін орындау. Тыныс алуды дамыту-негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қозғалыстарды үйлестіру, мұрын және ауыз арқылы әр түрлі бастапқы күйлерде тыныс алу-отыру, тұру, жату, серуендеу кезінде тыныс алу жаттығулары, дем шығару кезінде дыбыстарды айту, кеуде, іш және аралас тыныс алу. Дене бітімін бақылау. Өзінің де, сыныптастарның да денсаулығына ұқыпты қарау.

28. 9-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары - бағанға, қатарға мұғалімнің нұсқауы бойынша сапқа тұру, бір орында (оңға, солға) есеп бойынша бұрылу. Бүйірлік қадамдармен ашу және жабу. Бағаннан бір-бірден екі бағанға залдың ортасы арқылы бұрылыспен қозғалыста қайта құру. Саптық командаларды орындау. Бір орында және қозғалыста орындалатын қимылдардағы қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі күйлері. Аяқтың, дененің қимылдарын қолдың аттас және әртүрлі қимылдарымен үйлестіруге арналған жаттығулар. Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдар белде, аяқтар түзу,

тобықты бұгу және керу. Гимнастикалық қабырғамен жоғары, төмен көтеріліп-түсу, бір аралықтан екіншісіне өту. Гимнастикалық құрсаулардан өту; аспалы жаттығулар-гимнастикалық қабырғада бүгілген қолдармен. Орындыққа тірелу. Тепе-теңдік жаттығулары - затты еденнен алып, затты аттап өтіп, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдың әртүрлі күйлерімен бір аяқта тұру. Кеңістіктік-уақыттық бағдарды дамыту - бағдарлар бойынша шеңберден шаршыға қайта құру, көруді бақылаусыз оңға, солға бұрылу. Көруді бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін бұгуге және керуге арналған жаттығулар және көзді жұмып жаттығуларды қайталау. Кедергілерді, қарсылықты еңсере отырып, жылдамдық - күштік сипаттағы жаттығуларды орындау кезінде жаттығуда жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды бақылау. Ешкі, ат арқылы «аяқтарын бүгіп» секіру. Допты белгіленген биіктікке: тізеге дейін, белге дейін, иыққа дейін секіретіндей етіп еденге соғып күшін мөлшерлеу. Қозғалыс дағдыларын дамыту - әр түрлі қарқынмен жүру, көруді бақылаумен және бақылаусыз қол жаттығуларын орындау. Аяқтан аяққа секіру, алға қарай жылжу, аяқты бұгу, секіру әдісімен жүгіру. Кішкентай допты оң және сол қолмен көлденең және тік нысанаға бір жерден лақтыру; біртіндеп күрделене түсетін заттардың үстінен өрмелеу және астынан еңбектеу жаттығулары. Оң және сол иықтан бір қолмен тығыздалған допты (салмағы 1 кг-ға дейін) лақтыру. Тығыздалған допты бір қолдан екінші қолға дененің артынан беру. Алға секіру, алға жылжу арқылы тығыздалған допты аяқпен айналдыру. Жылжымалы, спорттық, ұлттық ойындардың элементтері. Спорттық ойындар - футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (мұғалімнің таңдауы бойынша).

Қозғалыстардың кеңістіктік-уақыттық бағдары мен дәлдігін дамыту үшін мұғалімнің көмегімен жаттығуларды орындау, көруді басқара отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін бұгу, керу және көзді жұмып орындау, тепе-теңдік жаттығулары. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық орындықпен, рейкамен жүру. Гимнастикалық орындықта топпен жүру. Орындықта, бөренеді бір аяқтағы тепе-теңдік (мұғалімнің көмегімен). Екі аяқпен итерілу арқылы сызылған белгіге бір жерден ұзындыққа секіру. Аяқтың ұшымен бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Гимнастикалық таяқшаларды, доптарды еденнен алып, тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарында заттармен кездескен кезде екеуінің өтуі. Әр түрлі жүктерді топпен жылжыту, бір-біріне көмектесу. Бірнеше спорттық снарядтарды топпен жылжыту (уақытқа). Спорттық снарядтарды жылжыту кезінде қауіпсіздік техникасын орындау. Тыныс алуды дамыту-негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қозғалыстарды үйлестіру, мұрын және ауыз арқылы әр түрлі бастапқы күйлерде тыныс алу-отыру, тұру, жату, серуендеу кезінде тыныс алу жаттығулары, дем шығару кезінде дыбыстарды айту, кеуде, іш және аралас тыныс алу.

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Жеке гигиенаны сақтау: дене жаттығулардан кейін қолды, бетті жуу. Сабак кезіндегі қауіпсіздік ережелері. Жаттығуды орындау кезінде дененің

дұрыс орналасуы, қалыптары. Спорттық снарядтарды атау. Салауатты және қауіпсіз өмір салты ережелерін орындау, спорттық-сауықтыру іс-шараларында өзін-өзі жетілдіру қажеттілігін көрсету. Мұғалімге дене жаттығу кезінде ауырсыну немесе ыңғайсыздық сезімі туралы қол жетімді тәсілдермен хабарлау. Дене бітімін бақылау. Өзінің де, сыныптастарының да денсаулығына ұқыпты және жауапкершілікпен қарау.

29. 10-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) қозғалыс қызметін ұйымдастыру. Жалпы дамыту жаттығулары - бағанға, қатарға мұғалімнің нұсқауы бойынша сапқа тұру. Әр түрлі қарқынмен жүру. Баяу жүгіру (білім алушылардың жеке мүмкіндіктері бойынша). Жүріс пен жүгіруді кезектестіру, уақытқа жүгіру. Аяқтан аяққа секіру, алға қарай жылжу, аяқты бұгу, секіру әдісімен жүгіру. Бір орында және қозғалыста орындалатын қимылдардағы қолдың, аяқтың, дененің, бастың негізгі күйлері. Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдар белде, аяқтар тұзу, тобықты бұгу және керу. Гимнастикалық қабырғамен жоғары, төмен көтеріліп-түсу, бір аралықтан екіншісіне өту. Кедергілерді, қарсылықты жеңе отырып, жылдамдық-күш жаттығуларын орындау кезінде жаттығуда жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды реттеу. Кішкентай құрсаулармен, үлкен және кіші доптармен, арқанмен, тығыздалған доптармен жаттығулар. Гимнастикалық құрсаулардан өту; аспалы жаттығулар-гимнастикалық қабырғада бүгілген қолдармен. Тепе-теңдік жаттығулары - затты еденнен алып, затты аттап өтіп, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдың әртүрлі күйлерімен бір аяқты тұру. Ықтимал аралас кедергілерді жеңу (екі тіректен және екі жолақтан тұратын терезе; ұзындығы 30-60 см-ден 60 см-ге дейінгі кедергілер). Ешкі, ат арқылы «аяқтарын бүгіп» секіру. Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту-бағдарлар бойынша шеңберден шаршыға қайта құру, көруді бақылаусыз оңға, солға бұрылу. Көруді бақылай отырып, денені бағдарлар бойынша (тұрып, жатып) белгілі бір биіктікке дейін бұгуге және созуға арналған жаттығулар және көзді жұмып жаттығуларды орындау. Кішкентай допты бір қолмен орнынан лақтыру және үш қадамнан қашықтыққа, ені 10 метрге дейінгі дәліз бойымен, оң және сол қолмен көлденең және тік нысанаға дейінгі қашықтыққа «иық арқылы артқа» тәсілімен лақтыру. Тығыздалған допты итеру (1-2 кг.). Біртіндеп күрделене түсетін заттардың үстінен өрмелеу және астынан еңбектеу. Тыныс алуды дамыту-негізгі ережелерді орындау және тыныс алу жаттығуларына қозғалыстарды үйлестіру, мұрын және ауыз арқылы әр түрлі бастапқы күйлерде тыныс алу-отыру, тұру, жату, серуендеу кезінде тыныс алу жаттығулары, дем шығару кезінде дыбыстарды айту, кеуде, іш және аралас тыныс алу. Жылжымалы, спорттық, ұлттық ойындардың элементтері. Спорттық ойындар - футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (мұғалімнің таңдауы бойынша).

Қозғалыстардың кеңістіктік-уақыттық бағдары мен дәлдігін дамыту үшін мұғалімнің көмегімен жаттығуларды орындау, көруді басқара отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін бұгу және керу және көзді жұмып орындау, тепе-

теңдік жаттығулары. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық орындықта жүру. Гимнастикалық орындықта топпен жүру. Орындықта, бөренеде бір аяқтағы тепе-теңдік (мұғалімнің көмегімен). Екі аяқты сызылған бағдарға итеру арқылы бір жерден ұзындыққа секіру. Аяқтардың ұшымен бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Гимнастикалық таяқшаларды, доптарды еденнен алып, тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүру. Аяқтардың ұшымен бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Гимнастикалық таяқшаларды, доптарды еденнен алып, тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарында заттармен кездескен кезде екеуінің өтуі. Әр түрлі жүктерді, ауыр заттарды топпен жылжыту, бір-біріне көмектесу. Бірнеше спорттық снарядтарды топтар бойынша жылжыту. Спорттық снарядтарды жылжыту кезінде қауіпсіздік техникасын орындау;

2) қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Жеке гигиенаны сақтау: дене жаттығулардан кейін қолды, бетті жуу. Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері. Жаттығуларды орындау кезінде дененің дұрыс орналасуы, қалыптары. Спорттық снарядтарды атау. Салауатты және қауіпсіз өмір салты ережелерін орындау, спорттық-сауықтыру іс-шараларында өзін-өзі жетілдіру қажеттілігін көрсету. Дене бітімін бақылау. Өзінің де, сыныптастарының да денсаулығына ұқыпты және жауапкершілікпен қарау.

2 Параграф. Оқу мақсаттарының жүйесі

30. Бағдарламада оқу мақсаттарын пайдаланудың қарапайымдылығы үшін кодтау енгізілді. Кодта бірінші сан сыныпты, екінші сан-бөлімді, үшінші сан – бөлімше, төртінші сан-оқу мақсатының нөмірленуін көрсетеді. Мысалы, 5.2.1.2 кодтауда «5» – сынып, «2.1» – бөлімше, «2» – оқу мақсатын нөмірлеу.

31. Оқыту мақсаттарының жүйесі:

1) «Қозғалыс қызметі»:

1-кесте

Бөлімше	Оқу мақсаттары					
	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып	10 сынып
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	5.1.1.1 мұғалімнің көмегімен дене шынықтыру сабағына дайындалу	6.1.1.1 дене шынықтыру сабағына дайындалу және мұғалімнің көмегімен киіну	7.1.1.1 дене шынықтыру сабағына дайындықты орындау	8.1.1.1 мұғалімнің жетекшілігімен сыныптан дене шынықтыру сабағына бару	9.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына бару	10.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына өз беттерінше бару

	<p>5.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде тізені бүгіп, аяқтарды кезектеп көтеру</p>	<p>6.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде арқаны тік ұстап аяқтың ұштарымен отырып-тұрулар</p>	<p>7.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Басты жоғары көтеріп, қолдарды арқаға қойып жүру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша дұрыс дене бітімін ұстау</p>	<p>8.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Алдыңғы сыныптардың бағдарламаларында берілген жаттығуларды қайталау және бекіту</p>	<p>9.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Гимнастик алық орындыққа өрмелеу, қолдары белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бұгу және керу. Гимнастик алық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту</p>	<p>10.1.1.2 дене бітіміне жаттығуларды өз бетінше орындау. Гимнастик алық орындыққа өрмелеу, қолдары белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бұгу және керу. Гимнастик алық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту</p>
	<p>5.1.1.3 мұғалімнің көмегімен дұрыс тыныс алумен қарапайым жаттығуларды орындау</p>	<p>6.1.1.3 тыныс алу жаттығулар арын орындау (жатқан күйде тыныс алу, кеудемен және ішпен тыныс алу)</p>	<p>7.1.1.3 тыныс алу жаттығулар арын орындау. (еліктеу және бұйрық бойынша жүру және жүгіру кезінде өлшенген тыныс алу)</p>	<p>8.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. (жаттығуларды орындау кезіндегі терең тыныс алу (үлгі бойынша))</p>	<p>9.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. Кедергіні, қарсылықты жеңе отырып, жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды реттей білу. Жылдамдық-күштік сипатын орындау кезінде</p>	<p>10.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. Кедергіні, қарсылықты жеңе отырып, жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды реттей білу. Жылдамдық-күштік сипатын орындау кезінде</p>

					дұрыс тыныс алуды үйрету	дұрыс тыныс алуды үйрету
	5.1.1.4 мұғалімнің көмегімен негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау	6.1.1.4 мұғалімнің сөздік нұқауы бойынша негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау	7.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау	8.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау	9.1.1.4 негізгі айналымдық қозғалыстардың дағдылары мен меңгеру	10.1.1.4 негізгі айналымдық қозғалыстардың дағдылары мен сеніммен меңгеру
	5.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды, дұрыс дене бітімін сақтай отырып басында шағын шеңберді ұстауды мұғалімнің көмегімен орындау	6.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды, дұрыс дене бітімін ұстай отырып басындағы жүкпен жүруді мұғалімнің сөздік нұқауы бойынша орындау	7.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау	8.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау	9.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдылары мен меңгеру	10.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдылары мен сенімді меңгеру
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	5.1.2.1 сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: команда және мұғалімнің көрсетуі бойынша алға созылған қолмен шеңберді ашу. Мұғалімнің	6.1.2.1 мұғалімнің сөйлеу нұқаулығы бойынша сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: сыртқа созылған	7.1.2.1 алдыңғы өткен сапқа тұру тәсілдерін бекіту. Реттік есеп.	8.1.2.1 мұғалімнің жетекшілігі мен сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: мұғалімнің нұқаулығы бойынша, залдың әртүрлі	9.1.2.1 сапқа тұру мен қайта тұруды орындау: екі қатарға сапқа тұру. Әртүрлі қарқынмен бағытта жүру. Қозғалыс кезінде оңға, солға	10.1.2.1 сапқа тұруды, қайта тұруды сенімді орындау: екі қатарға тұру. Әртүрлі қарқынмен бағытта жүру. Қозғалыс

	бағыт көрсетуімен оңға, солға бұрылыстар. Қатарда аяқтың ұштарымен түзелу. «Сапақа тұр!», «Сапты бұз!», «Түзел!», «Тік тұр!» пәрмендері орындау.	қолмен шеңберді ашу. Мұғалімнің бағыт көрсетуімен айналу бұрылысы». Түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!» пәрмендерін орындау.		бөлігінде қатарға, бағанға, шеңберге тұру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша қатардан бағанға, шеңберге қайта тұру.	бұрылыстар.	кезінде оңға, солға бұрылыстар.
5.1.2.2 жүру мен жүгіруді орындау: сол аяғынан, аяқтың ұшынан бастап жүру. Жұптасып жарысып, сапты сақтай отырып баяу қарқынмен жүгіру	6.1.2.2 мұғалімнің ауызша нұсқаулары бойынша әр түрлі қарқынмен жүруді және жүгіруді (жылдам, баяу) орындау. Аралықты сақтай отырып, баяу қарқынмен. Мұғалімнің пәрмендері бойынша жоғары жылдамдықпен жүгіру	7.1.2.2 қадам ұзындығын өзгертумен жүруді орындау (үлкен, кіші қадамдар). Жүруді және жүгіруді кезектестіру. Жүгіру эстафеталары (жұптармен)	8.1.2.2 қарапайым кедергілерді жеңе отырып, жүру және жүгіру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша жүруді, жүгіруді және тоқтауды бастау. Жүруде, жүгіруде мұғалімнің нақты нұсқаулары және бағыттары бойынша бағыттарды өзгерту	9.1.2.2 әр түрлі қарқынмен, бағытта жүру мен жүгіруді сенімді түрде орындау. Қозғалыста оңға, солға бұрылыстар	10.1.2.2 әр түрлі қарқынмен, бағытта жүру мен жүгіруді сенімді түрде орындау. Қозғалыста оңға, солға бұрылыстар	
5.1.2.3 мұғалімнің көмегімен біраяқпен алға	6.1.2.3 тереңдікке секірулер	7.1.2.3 ұзындыққа секіруді, жүгіруден	8.1.2.3 "аяқты бұгу" тәсілімен жүгіруден	9.1.2.3 «аяқтарды бұгіп» ешкіден,	10.1.2.3 тірек секіру кезінде	

	жылжумен, қадаммен ұзындыққа, қадаммен биіктікке, 50 см биіктіктен 45 градус бұрылыспен гимнастикалық орындық арқылы тереңдікке секіруді орындау. Қолға тірелумен гимнастикалық орындық арқылы бүйірмен секіру	ді орындау. 2-3 қадамнан ұзындыққа а секірулер. 2-3 қадамнан «аяқтарды бүгіп» биіктікке секіру. Бір аяқпен итеріліп, жерге 2 аяқпен түсу арқылы ұзындыққа секіру	(итеру орны белгіленбеген), жүгіруден биіктікке секіруді, тереңдікке секіруді орындау. Белгіленген жерден екі аяқты итеру арқылы ұзындыққа секіру	биіктікке секіруді, белгіленген жерде итеріп жүгіруден ұзындыққа секіруді, 50-60 см биіктіктен тереңдікке секіруді, белгіленген жерге секіруді, орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау	аттан аттау арқылы еніне қарай (барлық оқушылар) секіруді орындау. Бұрын үйренген секірудің барлық түрлерін жетілдіру.	жүгіру және аяқпен итеру техникасын орындау. Ешкі, ат арқылы "аяқтарын бүгіп" тірек секіруді орындау, бұрын үйренген секірулердің барлық түрлерін жетілдіру
5.1.2.4 мұғалімнің көмегімен заттарды лақтыруды, қағып алуды және беруді орындау, жүктерді тасымалдыу	6.1.2.4 мұғалімнің ауызша нұсқауы бойынша кішкентай допты дұрыс ұстап, оны қолдан қолға ауыстыра отырып, негізгі қимылдарды орындау. Үлкен және кіші допты жоғары лақтырып, оны серпіннен кейін ұстап алу.	7.1.2.4 допты бір-бірінің иығынан лақтыру. Допты еденге кезекпен оң және сол қолмен соғу. Допты қашықтыққа лақтыру. Доптарды екі қолмен және бір қолмен лақтыру және ұстап алу	8.1.2.4 лақтыру, ұстап алу, заттарды беру, жүкті тасымалдау. Допты еденге бір, екі қолмен соғу. Допты қадамнан нысанаға лақтыру. Допты қашықтыққа лақтыру	9.1.2.4 бір қолмен оң және сол иықтан тығыздалған допты (салмағы 1 кг-ға дейін) бір-біріне лақтыру. Тығыздалған допты бір қолдан екінші қолға дененің артқы жағына беру. Секіре отырып жылжу арқылы тығыздалған допты аяқпен	10.1.2.4 қашықтыққа және нысанаға лақтыруды орындау («Мергендер» ойыны, «Лапта» жеңілдетілген түрі)	

					айналдыру	
5.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға ауыса отырып, төрт аяғындағы көлбеу гимнастикалық орындыққа өрмелеуді орындау (орындық 3-4 рельске ілулі, аяқтарын бірінші рельске қою). Екі жағынан шектелген биіктігі 40-50 см кедергіге көтерілу	6.1.2.5 бұрын үйретілген әдістермен гимнастикалық орындыққа жоғары, төмен, бүйірге өрмелеуді орындау. Затпен кедергіге көтерілу. Биіктігі 1 метрге дейінгі кедергіде өту. Гимнастикалық қабырға рейкасында 1-2 секундқа дейін қолмен ілініп тұру	7.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға өрмелеу арқылы төрт аяқтап гимнастикалық орындыққа өрмелеуді үйлесімін орындау. Кедергілерге өрмелеуді астынан еңбектеумен үйлестіру. Әр түрлі биіктіктегі кедергілерден өту	8.1.2.5 3-4 әр түрлі кедергілерді еңсеру. Гимнастикалық қабырғаға өтумен көлденең гимнастикалық орындыққа өрмелеу, гимнастикалық қабырғаның 5-ші рейкасына дейін өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаның көршілес бөлігіне өтумен бүйірлік қадаммен қозғалу, төмен түсу. Екі жағынан шектелген кедергінің астына еңбектеп өту	9.1.2.5 нұсқауларға сай жүгіруді, секіруді, тепе-теңдікті сақтай отырып, әр түрлі жолдармен реттелген кедергілер арқылы өрмелеуді орындау. Олар арқылы көтерілу, көтерілу арқылы кедергілерді жеңу	10.1.2.5 дұрыс дене бітімін сақтай отырып, тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Кедергілерге өрмелеу, астына еңбектеу арқылы оларды жеңу (жарыстарда)	
5.1.2.6 қарапайым қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды мұғалімнің көмегімен жеңу	6.1.2.6 қарапайым дене жаттығуларды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды өз бетінше	7.1.2.6 қарапайым дене және өзгертілген жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жеңу	8.1.2.6 қозғалыс белсенділігін оқытудың әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдыларын және біліктерін жетілдіру	9.1.2.6 бір және екі аяқпен секіру	10.1.2.6 ұзындыққа жүгіруден биіктікке секіруді орындау («Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки» ойындары)	

		және мұғалімнің көмегімен жеңу	қабілетін нығайту			
5.1.2.7 мұғалімнің көмегімен аялдамалармен, спорттық ойындарда қолданылатын қорғаныс әрекеттерімен қозғалысты орындау	6.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен допты бір орында ұстау және беру	7.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық элементтері бар қимылдық ойындарда игерілген қозғалыс түрлерін қолдану	8.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен допты қозғалыста, спорттық ойындардың элементтерінде ұстау және беру	9.1.2.7 доптарды бір қолмен нұсқауларға сәйкес лақтыру	10.1.2.7 кішкентай допты бір қолмен бір орнынан және ені 10 метрге дейінгі дәліз бойымен үш қадамнан «артқы жақтан иық арқылы» лақтыру	
				9.1.2.8 күрделендірілген қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды жеңудегі мұғалімнің көмегі	10.1.2.8 тығыздалған допты (1-2 кг.) итеру бағытына бетпен және бүйірмен тұрып бір орыннан итеру	
				9.1.2.9 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке әрекеттерінің элементтерін көрсету	10.1.2.9 мұғалімнің көмегімен мүмкінді аралас кедергілерді жеңу (екі тіректен және екі жолақтан құралған терезе; биіктігі 30-60 см	

						ұзындығы 60 см дейінгі кедергілер)
						10.1.2.10 мұғалімнің жетекшілігі імен спорттық ойындарда жеке техникалы қ- тактикалы қ әрекеттерд ің элементтер ің көрсету
1.3 Кеңістік- уақыттық бағдарла уды дамыту	5.1.3.1 мұғалімнің көмегімен кеңістіктік- уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулард ы орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру	6.1.3.1 мұғалімнің ауызша нұсқаулығ ымен кеңістікті к- уақыттық бағдарлауды және қозғалысты ың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар ды және орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру	7.1.3.1 мұғалімнің көмегімен кеңістікті к- уақыттық бағдарлауды және қозғалысты ың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар ды орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру	8.1.3.1 өз бетінше кеңістіктік- уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар ды орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру	9.1.3.1 кеңістіктік -уақыттық бағдарлауды және қозғалысты ың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар ды сенімді орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру	10.1.3.1 кеңістіктік -уақыттық бағдарлауды және қозғалысты ың дәлдігін дамытуға арналған жаттығулар ды орындау: еденнен заттарды жартылай отыра жинап, гимнастик алық орындақта жүру. Гимнастик алық орындақта екеуінің алшақтап өту (мұғалімнің көмегімен)

	<p>5.1.3.2 мұғалімнің көмегімен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бүгу және созу жаттығулары н орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау</p>	<p>6.1.3.2 мұғалімнің ауызша нұсқауымен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бүгу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау</p>	<p>7.1.3.2 мұғалімнің ауызша нұсқауымен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бүгу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау</p>	<p>8.1.3.2 өз бетінше көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін (тұрып, жатып) бүгу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау</p>	<p>9.1.3.2 көруді бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін бүгуге және созуға арналған жаттығуларды (тұру, жату) сенімді түрде орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау</p>	<p>10.1.3.2 қозғалыстық ойындарда игерілген қозғалыс түрлерінің орындалуын көрсету (қатарларда тарту және шеңберден итеріп шығару, шеңбер бойынша эстафетада жылдамдыққа жүгіру және командалармен жүгіру, кедергілерді еңсере отырып эстафета, "шағай вперед" ойыны)</p>
	<p>5.1.3.3 тепе-теңдік жаттығулары н орындау. Белгілі бір затпен гимнастикалық орындықта жүру (доп, таяқ, жалаулар, құрсау). Гимнастикалық орындықта айналмалы бұрылыс. Еден</p>	<p>6.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Гимнастикалық орындықта биіктігі 10-15 см болатын белгілі бір затты аттап өту арқылы жүру. Гимнастикалық</p>	<p>7.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Еңкейіп еденнен заттарды жинап, гимнастикалық орындықта жүру. Көлбеу гимнастикалық орындықта жүру.</p>	<p>8.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық орындықта, рейкада жүру. Гимнастикалық орындықта топпен жүру. Бір аяғындағы тепе-теңдік (орындықта)</p>	<p>9.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Аяқтың ұштарымен, бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Тепе-теңдікті сақтай</p>	<p>10.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындауды көрсету. Аяқ ұштарымен бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Гимнастикалық</p>

	тақтасында, 20-30 см дәлізде кездескен кезде екеуінің алшақтығы	орындықта бірге жүру. Гимнастикалық орындықта бір тіземен тізерлеп жүру	Гимнастикалық орындықта екеуінің өтуі (мұғалімнің көмегімен). Бір аяғындағы тепе-теңдік		отырып, еденнен гимнастикалық таяқшаларды, доптарды алып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарындағы заттармен екеуінің кездескенде алшақтап өтуі	таяқшаларды, доптарды еденнен алумен, тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарындағы заттармен кездескен кезде екеуінің алшақтап өтуі
						10.1.3.4 үйренген қимылдарды қозғалыстық ойындарда қолдану
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	5.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау	6.1.4.1 мұғалімнің сөздік нұсқаулығы бойынша қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау	7.1.4.1 мұғалімнің сөздік нұсқаулығы бойынша қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау	8.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап орындау.	9.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап сенімді орындау.	10.1.4.1 мұғалімнің көмегімен немесе өз бетінше гимнастикалық орындықта, рейкада жүру, гимнастикалық орындықта топпен жүру
	5.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау,	6.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен	7.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен	8.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау,	9.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен	10.1.4.2 үйренген әрекеттерді қозғалыстық

	жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау	н қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау	н қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау	жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау	қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау	ық ойындар кезінде қолдану, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау
	5.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету (гимнастикалық матты)	6.1.4.3 ауыр заттарды қолдмен тасымалдау, домалату, итеру кезінде ұжыммен әрекет ету	7.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау	8.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау	9.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау	10.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау

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

2-кесте

Бөлімше	Оқу мақсаттары					
	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып	10 сынып

2.1 Қауіпсіз мінез- құлық және салауатты өмір салты дағдылары н қалыптаст ыру	5.2.1.1 дене жаттығула рды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсызд ық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау	6.2.1.1 дене жаттығула рды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсызд ық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау	7.2.1.1 дене жаттығула рды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсызд ық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау	8.2.1.1 дене жаттығула рды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсызд ық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау	9.2.1.1 дене жаттығула рды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсызд ық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау	10.2.1.1 тыныс алуды және қозғалыста рды келісу, дене жаттығула рды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсызд ық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау
	5.2.1.2 жаттығу залында жүріп- тұру, дене шынықтыр у жаттығула рын орындау ережелерін сақтау	6.2.1.2 жаттығу залында, дене жаттығула рын орындау кезінде өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау	7.2.1.2 жаттығу залында жүріп- тұру, өзін- өзі ұстау, дене жаттығула рын орындау ережелерін сақтау	8.2.1.2 жаттығу залында жүріп- тұру, өзін- өзі ұстау, дене жаттығула рын орындау ережелерін сақтау	9.2.1.2 жаттығу залында жүріп- тұру, өзін- өзі ұстау, дене жаттығула рын орындау ережелерін сақтау	10.2.1.2 жаттығу залында жүріп- тұру, өзін- өзі ұстау, дене жаттығулар ын орындау ережелерін сақтау

32. Бағдарлама зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақмерзімді жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.

33. Оқу материалын осы бағдарламада оқу жылдары (сыныптар) және тоқсандар бойынша бөлу ұсыныс түрінде берілді. Мұғалім оқу материалының күрделілігін төмендету немесе арттыру, әрбір білім алушының мүмкіндіктері мен нақты жетістіктерін ескере отырып, дене жүктемесінің көлемін ұлғайту немесе азайту үшін оқу материалын төрттен бірінен (сыныптан) екіншісіне ауыстыруға құқылы.

Параграф 3. Зиятының орташа түрде бұзылыстары бар білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген

дене шынықтыру» пәнінен үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша
ұзақмерзімді жоспар

1) 5 сынып:

Бөлімше	Оқу мақсаттары
1-тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	5.1.1.1 мұғалімнің көмегімен дене шынықтыру сабағына дайындалу;
	5.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде тізені бүгіп, аяқтарды кезектеп көтеру;
	5.1.1.3 мұғалімнің көмегімен дұрыс тыныс алумен қарапайым жаттығуларды орындау;
	5.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды, дұрыс дене бітімін сақтай отырып басында шағын шеңберді ұстауды мұғалімнің көмегімен орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	5.1.2.1 Сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: пәрмендерін және мұғалімнің көрсетуі бойынша алға созылған қолмен шеңберді ашу. Мұғалімнің бағыт көрсетуіне ноңға, солға бұрылыстар. Қатарда аяқтың ұштарымен түзелу. «Сапақа тұр!», «Сапты бұз!», «Түзел!», «Тік тұр!» пәрмендерін орындау;
	5.1.2.2 жүру мен жүгіруді орындау: сол аяғынан, аяқтың ұшынан бастап жүру. Жұптасып жарысып, сапты сақтай отырып баяу қарқынмен жүгіру;
	5.1.2.3 мұғалімнің көмегімен бір аяқпен алға жылжумен, қадаммен ұзындыққа, қадаммен биіктікке, 50 см биіктіктен 45 градус бұрылыспен гимнастикалық орындық арқылы тереңдікке секіруді орындау. Қолға тірелумен гимнастикалық орындық арқылы бүйірмен секіру;
	5.1.2.4 мұғалімнің көмегімен заттарды лақтыруды, қағып алуды және беруді орындау, жүктерді тасымалдау; 5.1.2.6 қарапайым қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды мұғалімнің көмегімен жеңу;
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	5.1.3.1 мұғалімнің көмегімен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;
	5.1.3.2 мұғалімнің көмегімен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұғу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	5.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау;
	5.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету (гимнастикалық матты)
2 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	5.1.1.1 мұғалімнің көмегімен дене шынықтыру сабағына дайындалу;
	5.1.1.3 мұғалімнің көмегімен дұрыс тыныс алумен қарапайым жаттығуларды орындау;
	5.1.1.4 мұғалімнің көмегімен негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;
	5.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды, дұрыс дене бітімін сақтай отырып басында шағын шеңберді ұстауды мұғалімнің

	көмегімен орындау.
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	5.1.2.1 Сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: пәрмендер және мұғалімнің көрсетуі бойынша алға созылған қолмен шеңберді ашу. Мұғалімнің бағыт көрсетуімен оңға, солға бұрылыстар. Қатарда аяқтың ұштарымен түзелу. «Сапақа тұр!», «Сапты бұз!», «Түзел!», «Тік тұр!» пәрмендерін орындау;
	5.1.2.3 мұғалімнің көмегімен бір аяқпен алға жылжумен, қадаммен ұзындыққа, қадаммен биіктікке, 50 см биіктіктен 45 градус бұрылыспен гимнастикалық орындық арқылы тереңдікке секіруді орындау. Қолға тірелумен гимнастикалық орындық арқылы бүйірмен секіру;
	5.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға ауыса отырып, төрт аяғындағы көлбеу гимнастикалық орындыққа өрмелеуді орындау (орындық 3-4 рельске ілулі, аяқтарын бірінші рельске қою). Екі жағынан шектелген биіктігі 40-50 см кедергіге көтерілу;
	5.1.2.6 қарапайым қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды мұғалімнің көмегімен жеңу; 5.1.2.7 мұғалімнің көмегімен аялдамалармен, спорттық ойындарда қолданылатын қорғаныс әрекеттерімен қозғалысты орындау
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	5.1.3.1 мұғалімнің көмегімен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяппен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;
	5.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Белгілі бір затпен гимнастикалық орындықта жүру (доп, таяқ, жалаулар, құрсау). Гимнастикалық орындықта айналмалы бұрылыс. Еден тақтасында, 20-30 см дәлізде кездескен кезде екеуінің алшақтығы
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	5.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау;
	5.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;
	5.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету (гимнастикалық матты)
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	5.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;
	5.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, дене шынықтыру жаттығуларын орындау ережелерін сақтау
3 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	5.1.1.1 мұғалімнің көмегімен дене шынықтыру сабағына дайындалу
	5.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде тізені бүгіп, аяқтарды кезектеп көтеру;
	5.1.1.4 мұғалімнің көмегімен негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау.
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	5.1.2.2 жүру мен жүгіруді орындау: сол аяғынан, аяқтың ұшынан бастап жүру. Жұптасып жарысып, сапты сақтай отырып баяу қарқынмен жүгіру;
	5.1.2.4 мұғалімнің көмегімен заттарды лақтыруды, қағып алуды және беруді орындау, жүктерді тасымалдыу;
	5.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға ауыса отырып, төрт аяғындағы көлбеу

	<p>гимнастикалық орындыққа өрмелеуді орындау (орындық 3-4 рельске ілулі, аяқтарын бірінші рельске қою). Екі жағынан шектелген биіктігі 40-50 см кедергіге көтерілу;</p> <p>5.1.2.6 қарапайым қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды мұғалімнің көмегімен жеңу;</p> <p>5.1.2.7 мұғалімнің көмегімен аялдамалармен, спорттық ойындарда қолданылатын қорғаныс әрекеттерімен қозғалысты орындау</p>
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	<p>5.1.3.1 мұғалімнің көмегімен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;</p> <p>5.1.3.2 мұғалімнің көмегімен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұғу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау;</p> <p>5.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Белгілі бір затпен гимнастикалық орындықта жүру (доп, таяқ, жалаулар, құрсау). Гимнастикалық орындықта айналмалы бұрылыс. Еден тақтасында, 20-30 см дәлізде кездескен кезде екеуінің алшақтығы</p>
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	<p>5.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>5.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету (гимнастикалық матты)</p>
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	<p>5.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;</p> <p>5.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, дене шынықтыру жаттығуларын орындау ережелерін сақтау</p>
4 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	<p>5.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде тізені бүгіп, аяқтарды кезектеп көтеру</p> <p>5.1.1.4 мұғалімнің көмегімен негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;</p> <p>5.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды, дұрыс дене бітімін сақтай отырып басында шағын шеңберді ұстауды мұғалімнің көмегімен орындау</p>
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	<p>5.1.2.1 Сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: команда және мұғалімнің көрсетуі бойынша алға созылған қолмен шеңберді ашу. Мұғалімнің бағыт көрсетуімен оңға, солға бұрылыстар. Қатарда аяқтың ұштарымен түзелу. «Сапақа тұр!», «Сапты бұз!», «Түзел!», «Тік тұр!» пәрмендерін орындау;</p> <p>5.1.2.2 жүру мен жүгіруді орындау: сол аяғынан, аяқтың ұшынан бастап жүру. Жұптасып жарысып, сапты сақтай отырып баяу қарқынмен жүгіру;</p> <p>5.1.2.3 мұғалімнің көмегімен бір аяқпен алға жылжумен, қадаммен ұзындыққа, қадаммен биіктікке, 50 см биіктіктен 45 градус бұрылыспен гимнастикалық орындық арқылы тереңдікке секіруді орындау. Қолға тірелумен гимнастикалық орындық арқылы бүйірмен секіру;</p> <p>5.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға ауыса отырып, төрт аяғындағы көлбеу гимнастикалық орындыққа өрмелеуді орындау (орындық 3-4 рельске ілулі,</p>

	аяқтарын бірінші рельске қою). Екі жағынан шектелген биіктігі 40-50 см кедергіге көтерілу; 5.1.2.6 қарапайым қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды мұғалімнің көмегімен жеңу; 5.1.2.7 мұғалімнің көмегімен аялдамалармен, спорттық ойындарда қолданылатын қорғаныс әрекеттерімен қозғалысты орындау
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	5.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Белгілі бір затпен гимнастикалық орындықта жүру (доп, таяқ, жалаулар, құрсау). Гимнастикалық орындықта айналмалы бұрылыс. Еден тақтасында, 20-30 см дәлізде кездескен кезде екеуінің алшақтығы
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	5.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау; 5.2.2.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау. 5.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету (гимнастикалық матты)
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	5.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 5.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, дене шынықтыру жаттығуларын орындау ережелерін сақтау

2) 6 сынып:

Бөлімше	Оқу мақсаттары
1 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	6.1.1.1 дене шынықтыру сабағына дайындалу және мұғалімнің көмегімен киіну;
	6.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде арқаны тік ұстап аяқтың ұштарымен отырып-тұрулар;
	6.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау (жатқан күйде тыныс алу, кеудемен және ішпен тыныс алу);
	6.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды, дұрыс дене бітімін ұстай отырып басындағы жүкпен жүруді мұғалімнің сөздік нұқауы бойынша орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	6.1.2.1 Мұғалімнің сөйлеу нұсқаулығы бойынша сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: сыртқа созылған қолмен шеңберді ашу. Мұғалімнің бағыт көрсетуімен айналу бұрылысы. «Түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!» пәрмендерін орындау;
	6.1.2.2 мұғалімнің ауызша нұсқаулары бойынша әр түрлі қарқынмен жүруді және жүгіруді (жылдам, баяу) орындау. Аралықты сақтай отырып, баяу қарқынмен. Мұғалімнің пәрмендері бойынша жоғары жылдамдықпен жүгіру;
	6.1.2.3 тереңдікке секірулерді орындау. 2-3 қадамнан ұзындыққа секірулер. 2-3 қадамнан «аяқтарды бүгіп» биіктікке секіру. Бір

	аяқпен итеріліп, жерге 2 аяқпен түсу арқылы ұзындыққа секіру;
	6.1.2.4 мұғалімнің ауызша нұсқауы бойынша кішкентай допты дұрыс ұстап, оны қолдан қолға ауыстыра отырып, негізгі қимылдарды орындау. Үлкен және кіші допты жоғары лақтырып, оны серпіннен кейін ұстап алу;
	6.1.2.5 бұрын үйретілген әдістермен гимнастикалық орындыққа жоғары, төмен, бүйірге өрмелеуді орындау. Затпен кедергіге көтерілу. Биіктігі 1 метрге дейінгі кедергіден өту. Гимнастикалық қабырға рейкасында 1-2 секундқа дейін қолмен ілініп тұру;
	6.1.2.6 қарапайым дене жаттығуларды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды өз бетінше және мұғалімнің көмегімен жеңу
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	6.1.3.1 мұғалімнің ауызша нұсқаулығымен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;
	6.1.3.2 мұғалімнің ауызша нұсқауымен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұғу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	6.1.4.1 мұғалімнің сөздік нұсқаулығы бойынша қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау;
	6.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;
	6.1.4.3 ауыр заттарды қолымен тасымалдау, домалату, итеру кезінде ұжыммен әрекет ету
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	6.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;
	6.2.1.2 жаттығу залында, дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау
2 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	6.1.1.1 дене шынықтыру сабағына дайындалу және мұғалімнің көмегімен киіну;
	6.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде арқаны тік ұстап аяқтың ұштарымен отырып-тұрулар;
	6.1.1.4 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;
	6.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды, дұрыс дене бітімін ұстай отырып басындағы жүкпен жүруді мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	6.1.2.1 мұғалімнің сөйлеу нұсқаулығы бойынша сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: сыртқа созылған қолмен шеңберді ашу. Мұғалімнің бағыт көрсетуімен айналу бұрылысы «Түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!» пәрмендерін орындау;
	6.1.2.3 тереңдікке секірулерді орындау. 2-3 қадамнан ұзындыққа секірулер. 2-3 қадамнан «аяқтарды бүгіп» биіктікке секіру. Бір аяқпен итеріліп, жерге 2 аяқпен түсу арқылы ұзындыққа секіру;

	<p>6.1.2.6 қарапайым дене жаттығуларды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды өз бетінше және мұғалімнің көмегімен жеңу;</p> <p>6.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен допты бір орында ұстау және беру</p>
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	6.1.3.1 мұғалімнің ауызша нұсқаулығымен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;
	6.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Гимнастикалық орындықта биіктігі 10-15 см болатын белгілі бір затты аттап өту арқылы жүру. Гимнастикалық орындықта бірге жүру. Гимнастикалық орындықта бір тіземен тізерлеп жүру
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	<p>6.1.4.1 мұғалімнің сөздік нұсқаулығы бойынша қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау;</p> <p>6.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>6.1.4.3 ауыр заттарды қолымен тасымалдау, домалату, итеру кезінде ұжыммен әрекет ету</p>
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	<p>6.2.1.1 дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;</p> <p>6.2.1.2 жаттығу залында дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау</p>
3 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	6.1.1.1 дене шынықтыру сабағына дайындалу және мұғалімнің көмегімен киіну;
	<p>6.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде арқаны тік ұстап аяқтың ұштарымен отырып-тұрулар;</p> <p>6.1.1.4 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау</p>
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	<p>6.1.3.2 мұғалімнің ауызша нұсқауымен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұғу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау;</p> <p>6.1.2.4 мұғалімнің ауызша нұсқауы бойынша кішкентай допты дұрыс ұстап, оны қолдан қолға ауыстыра отырып, негізгі қимылдарды орындау. Үлкен және кіші допты жоғары лақтырып, оны серпіннен кейін ұстап алу;</p> <p>6.1.2.5 бұрын үйретілген әдістермен гимнастикалық орындыққа жоғары, төмен, бүйірге өрмелеуді орындау. Затпен кедергіге көтерілу. Биіктігі 1 метрге дейінгі кедергіден өту. Гимнастикалық қабырға рейкасында 1-2 секундқа дейін қолмен ілініп тұру;</p> <p>6.1.2.6 қарапайым дене жаттығуларды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды өз бетінше және мұғалімнің көмегімен жеңу;</p>

	6.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен допты бір орында ұстау және беру
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	6.1.3.1 мұғалімнің ауызша нұсқаулығымен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;
	6.1.3.2 мұғалімнің ауызша нұсқауымен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұғу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау;
	6.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Гимнастикалық орындықта биіктігі 10-15 см болатын белгілі бір затты аттап өту арқылы жүру. Гимнастикалық орындықта бірге жүру. Гимнастикалық орындықта бір тіземен тізерлеп жүру
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	6.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;
	6.1.4.3 ауыр заттарды қолымен тасымалдау, домалату, итеру кезінде ұжыммен әрекет ету
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	6.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 6.2.1.2 жаттығу залында, дене жаттығуларын орындау кезінде өзі-өзі ұстау ережелерін сақтау
4 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	6.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Тік жазықтықтың алдына тұрып, дұрыс дене бітімі күйінде арқаны тік ұстап аяқтың ұштарымен отырып-тұрулар;
	6.1.1.4 мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;
	6.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды, дұрыс дене бітімін ұстай отырып басындағы жүкпен жүруді мұғалімнің сөздік нұсқауы бойынша орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	6.1.2.1 Мұғалімнің сөйлеу нұсқаулығы бойынша сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: сыртқа созылған қолмен шеңберді ашу. Мұғалімнің бағыт көрсетуімен айналу бұрылысы. «Түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!» пәрмендерін орындау;
	6.1.2.2 мұғалімнің ауызша нұсқаулары бойынша әр түрлі қарқынмен жүруді және жүгіруді (жылдам, баяу) орындау.

	<p>Аралықты сақтай отырып, баяу қарқынмен. Мұғалімнің командасы бойынша жоғары жылдамдықпен жүгіру;</p> <p>6.1.2.3 тереңдікке секірулерді орындау. 2-3 қадамнан ұзындыққа секірулер. 2-3 қадамнан «аяқтарды бүгіп» биіктікке секіру. Бір аяқпен итеріліп, жерге 2 аяқпен түсу арқылы ұзындыққа секіру;</p> <p>6.1.2.5 бұрын үйретілген әдістермен гимнастикалық орындыққа жоғары, төмен, бүйірге өрмелеуді орындау. Затпен кедергіге көтерілу. Биіктігі 1 метрге дейінгі кедергіден өту. Гимнастикалық қабырға рейкасында 1-2 секундқа дейін қолмен ілініп тұру;</p> <p>6.1.2.6 қарапайым дене жаттығуларды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды өз бетінше және мұғалімнің көмегімен жеңу;</p> <p>6.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен допты бір орында ұстау және беру</p>
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	<p>6.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Гимнастикалық орындықта биіктігі 10-15 см болатын белгілі бір затты аттап өту арқылы жүру. Гимнастикалық орындықта бірге жүру. Гимнастикалық орындықта бір тіземен тізерлеп жүру</p>
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	<p>6.1.4.1 мұғалімнің сөздік нұсқаулығы бойынша қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау;</p> <p>6.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>6.1.4.3 ауыр заттарды қолымен тасымалдау, домалату, итеру кезінде ұжыммен әрекет ету</p>
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	<p>6.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;</p> <p>6.2.1.2 жаттығу залында, дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі ұстау ережелерін сақтау</p>

3) 7 сынып:

Бөлімше	Оқу мақсаттары
1 четверть	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	7.1.1.1 дене шынықтыру сабағына дайындықты орындау;
	7.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Басты жоғары көтеріп, қолдарды арқаға қойып жүру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша дұрыс дене бітімін ұстау;
	7.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. (еліктеу және бұйрық бойынша жүру және жүгіру кезінде өлшенген тыныс алу);
	7.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	7.1.2.1 алдыңғы өткен сапқа тұру тәсілдерін бекіту. Реттік есеп;
	7.1.2.2 қадам ұзындығын өзгертумен жүруді орындау (үлкен, кіші қадамдар). Жүруді және жүгіруді кезектестіру. Жүгіру эстафеталары (жұптармен);

	<p>7.1.2.3 Ұзындыққа секіруді, жүгіруден (итеру орны белгіленбеген), жүгіруден биіктікке секіруді, тереңдікке секіруді орындау. Белгіленген жерден екі аяқты итеру арқылы ұзындыққа секіру;</p> <p>7.1.2.4 допты бір-бірінің иығынан лақтыру. Допты еденге кезекпен оң және сол қолмен соғу. Допты қашықтыққа лақтыру. Доптарды екі қолмен және бір қолмен лақтыру және ұстап алу;</p> <p>7.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға өрмелеу арқылы төрт аяқтап гимнастикалық орындыққа өрмелеудің үйлесімін орындау. Кедергілерге өрмелеуді астынан еңбектеумен үйлестіру. Әр түрлі биіктіктегі кедергілерден өту;</p> <p>7.1.2.6 қарапайым дене және өзгертілген жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жеңу қабілетін нығайту</p>
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	<p>7.1.3.1 мұғалімнің көмегімен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;</p> <p>7.1.3.2 мұғалімнің ауызша нұсқауымен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұғу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау</p>
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	<p>7.1.4.1 мұғалімнің сөздік нұсқаулығы бойынша қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау;</p> <p>7.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>7.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау</p>
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	<p>7.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;</p> <p>7.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау</p>
2 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	<p>7.1.1.1 дене шынықтыру сабағына дайындықты орындау;</p> <p>7.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Басты жоғары көтеріп, қолдарды арқаға қойып жүру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша дұрыс дене бітімін ұстау;</p> <p>7.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;</p> <p>7.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау</p>
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	<p>7.1.2.1 Алдыңғы өткен сапқа тұру тәсілдерін бекіту. Реттік есеп;</p> <p>7.1.2.3 Ұзындыққа секіруді, жүгіруден (итеру орны белгіленбеген), жүгіруден биіктікке секіруді, тереңдікке секіруді орындау. Белгіленген жерден екі аяқты итеру арқылы ұзындыққа секіру;</p> <p>7.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға өрмелеу арқылы төрт аяқтап гимнастикалық орындыққа өрмелеудің үйлесімін орындау. Кедергілерге өрмелеуді астынан еңбектеумен үйлестіру. Әр түрлі биіктіктегі кедергілерден өту;</p> <p>7.1.2.6 қарапайым дене және өзгертілген жаттығуларды орындау</p>

	кезінде қиындықтарды жеңу қабілетін нығайту; 7.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық элементтері бар қимылдық ойындарда игерілген қозғалыс түрлерін қолдану
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	7.1.3.1 мұғалімнің көмегімен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;
	7.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Еңкейіп еденнен заттарды жинап, гимнастикалық орындықта жүру. Көлбеу гимнастикалық орындықта жүру. Гимнастикалық орындықта екеуінің өтуі (мұғалімнің көмегімен). Бір аяғындағы тепе-теңдік
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	7.1.4.1 мұғалімнің сөздік нұсқаулығы бойынша қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау;
	7.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;
	7.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	7.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;
	7.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау
3 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	7.1.1.1 дене шынықтыру сабағына дайындықты орындау;
	7.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Басты жоғары көтеріп, қолдарды арқаға қойып жүру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша дұрыс дене бітімін ұстау;
	7.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	7.1.2.1 Алдыңғы өткен сапқа тұру тәсілдерін бекіту. Реттік есеп;
	7.1.2.4 допты бір-бірінің иығынан лақтыру. Допты еденге кезекпен оң және сол қолмен соғу. Допты қашықтыққа лақтыру. Доптарды екі қолмен және бір қолмен лақтыру және ұстап алу;
	7.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға өрмелеу арқылы төрт аяқтап гимнастикалық орындыққа өрмелеудің үйлесімін орындау. Кедергілерге өрмелеуді астынан еңбектеумен үйлестіру. Өр түрлі биіктіктегі кедергілерден өту;
	7.1.2.6 қарапайым дене және өзгертілген жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жеңу қабілетін нығайту;
	7.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық элементтері бар қимылдық ойындарда игерілген қозғалыс түрлерін қолдану

1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	7.1.3.1 мұғалімнің көмегімен кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру; 7.1.3.2 мұғалімнің ауызша нұсқауымен көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке (тұрып, жатып) бұғу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау; 7.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Еңкейіп еденнен заттарды жинап, гимнастикалық орындықта жүру. Көлбеу гимнастикалық орындықта жүру. Гимнастикалық орындықта екеуінің өтуі (мұғалімнің көмегімен). Бір аяғындағы тепе-теңдік
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	7.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 7.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	7.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 7.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау
4 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	7.1.1.2 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау. Басты жоғары көтеріп, қолдарды арқаға қойып жүру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша дұрыс дене бітімін ұстау;
	7.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;
	7.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	7.1.2.1 Алдыңғы өткен сапқа тұру тәсілдерін бекіту. Реттік есеп;
	7.1.2.2 қадам ұзындығын өзгертумен жүруді орындау (үлкен, кіші қадамдар). Жүруді және жүгіруді кезектестіру. Жүгіру эстафеталары (жұптармен);
	7.1.2.3 Ұзындыққа секіруді, жүгіруден (итеру орны белгіленбеген), жүгіруден биіктікке секіруді, тереңдікке секіруді орындау. Белгіленген жерден екі аяқты итеру арқылы ұзындыққа секіру;
	7.1.2.5 гимнастикалық қабырғаға өрмелеу арқылы төрт аяқтап гимнастикалық орындықта өрмелеудің үйлесімін орындау. Кедергілерге өрмелеуді астынан еңбектеумен үйлестіру. Өр түрлі биіктіктегі кедергілерден өту;
	7.1.2.6 қарапайым дене және өзгертілген жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жеңу қабілетін нығайту;
	7.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық элементтері бар қимылдық ойындарда игерілген қозғалыс түрлерін қолдану
	1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту

1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	7.1.4.1 мұғалімнің сөздік нұсқаулығы бойынша қозғалыстық ойындарда және кез келген спорттық ойындарда ережелерді орындау; 7.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 7.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	7.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 7.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау

4) 8 сынып:

Бөлімше	Оқу мақсаттары
1 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	8.1.1.1 мұғалімнің жетекшілігімен сыныптан дене шынықтыру сабағына бару; 8.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Алдыңғы сыныптардың бағдарламаларында берілген жаттығуларды қайталау және бекіту; 8.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау (жаттығуларды орындау кезіндегі терең тыныс алу (үлгі бойынша)); 8.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	8.1.2.1 мұғалімнің жетекшілігімен сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: мұғалімнің нұсқаулығы бойынша, залдың әртүрлі бөлігінде қатарға, бағанға, шеңберге тұру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша қатардан бағанға, шеңберге қайта тұру; 8.1.2.2 қарапайым кедергілерді жеңе отырып, жүру және жүгіру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша жүруді, жүгіруді және тоқтауды бастау. Жүруде, жүгіруде мұғалімнің нақты нұсқаулары және бағыттары бойынша бағыттарды өзгерту; 8.1.2.3 "Аяқты бүгу" тәсілімен жүгіруден биіктікке секіруді, белгіленген жерде итеріп жүгіруден ұзындыққа секіруді, 50-60 см биіктіктен тереңдікке секіруді, белгіленген жерге секіруді, орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау; 8.1.2.4 лақтыру, ұстап алу, заттарды беру, жүкті тасымалдау. Допты еденге бір, екі қолмен соғу. Допты қадамнан нысанаға лақтыру. Допты қашықтыққа лақтыру; 8.1.2.5 3-4 әр түрлі кедергілерді еңсеру. Гимнастикалық қабырғаға өтумен көлденең гимнастикалық орындыққа өрмелеу, гимнастикалық қабырғаның 5-ші рейкасына дейін өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаның көршілес бөлігіне өтумен бүйірлік қадаммен қозғалу, төмен түсу. Екі жағынан шектелген кедергінің астына еңбектеп өту; 8.1.2.6 қозғалыс белсенділігін оқытудың әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдыларын және біліктерін жетілдіру

1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	8.1.3.1 өз бетінше кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру; 8.1.3.2 өз бетінше көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін (тұрып, жатып) бүгу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	8.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап орындау; 8.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 8.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	8.2.1.1 Дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 8.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау
2 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	8.1.1.1 мұғалімнің жетекшілігімен сыныптан дене шынықтыру сабағына бару;
	8.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Алдыңғы сыныптардың бағдарламаларында берілген жаттығуларды қайталау және бекіту;
	8.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;
	8.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	8.1.2.1 мұғалімнің жетекшілігімен сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: мұғалімнің нұсқаулығы бойынша, залдың әртүрлі бөлігінде қатарға, бағанға, шеңберге тұру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша қатардан бағанға, шеңберге қайта тұру;
	8.1.2.3 "аяқты бүгу" тәсілімен жүгіруден биіктікке секіруді, белгіленген жерде итеріп жүгіруден ұзындыққа секіруді, 50-60 см биіктіктен тереңдікке секіруді, белгіленген жерге секіруді, орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау;
	8.1.2.5 3-4 әр түрлі кедергілерді еңсеру. Гимнастикалық қабырғаға өтумен көлденең гимнастикалық орындыққа өрмелеу, гимнастикалық қабырғаның 5-ші рейкасына дейін өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаның көршілес бөлігіне өтумен бүйірлік қадаммен қозғалу, төмен түсу. Екі жағынан шектелген кедергінің астына еңбектеп өту;
	8.1.2.6 қозғалыс белсенділігін оқытудың әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдыларын және біліктерін жетілдіру; 8.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен допты қозғалыста, спорттық ойындардың элементтерінде ұстау және беру
1.3 Кеңістіктік-уақыттық	8.1.3.1 өз бетінше кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау:

бағдарлауды дамыту	бір орыннан екі аяпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру; 8.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық орындықта, рейкада жүру. Гимнастикалық орындықта топпен жүру. Бір аяғындағы тепе-теңдік (орындықта)
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	8.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап орындау; 8.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 8.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	8.2.1.1 дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 8.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау
3 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	8.1.1.1 мұғалімнің жетекшілігімен сыныптан дене шынықтыру сабағына бару; 8.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Алдыңғы сыныптардың бағдарламаларында берілген жаттығуларды қайталау және бекіту; 8.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	8.1.2.1 мұғалімнің жетекшілігімен сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: мұғалімнің нұсқаулығы бойынша, залдың әртүрлі бөлігінде қатарға, бағанға, шеңберге тұру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша қатардан бағанға, шеңберге қайта тұру; 8.1.2.4 лақтыру, ұстап алу, заттарды беру, жүкті тасымалдау. Допты еденге бір, екі қолмен соғу. Допты қадамнан нысанаға лақтыру. Допты қашықтыққа лақтыру; 8.1.2.5 3-4 әр түрлі кедергілерді еңсеру. Гимнастикалық қабырғаға өтумен көлденең гимнастикалық орындыққа өрмелеу, гимнастикалық қабырғаның 5-ші рейкасына дейін өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаның көршілес бөлігіне өтумен бүйірлік қадаммен қозғалу, төмен түсу. Екі жағынан шектелген кедергінің астына еңбектеп өту; 8.1.2.6 қозғалыс белсенділігін оқытудың әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдыларын және біліктерін жетілдіру; 8.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен допты қозғалыста, спорттық ойындардың элементтерінде ұстау және беру
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	8.1.3.1 өз бетінше кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру; 8.1.3.2 өз беінше көру қабілетін бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін (тұрып, жатып) бұғу және созу жаттығуларын орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау; 8.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық орындықта, рейкада жүру. Гимнастикалық орындықта топпен жүру. Бір аяғындағы тепе-теңдік (орындықта)

1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	8.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 8.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	8.2.1.1 дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 8.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау
4 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	8.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Алдыңғы сыныптардың бағдарламаларында берілген жаттығуларды қайталау және бекіту; 8.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау (жаттығуларды орындау кезіндегі терең тыныс алу (үлгі бойынша)); 8.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау; 8.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	8.1.2.1 мұғалімнің жетекшілігімен сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: мұғалімнің нұсқаулығы бойынша, залдың әртүрлі бөлігінде қатарға, бағанға, шеңберге тұру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша қатардан бағанға, шеңберге қайта тұру; 8.1.2.2 қарапайым кедергілерді жеңе отырып, жүру және жүгіру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша жүруді, жүгіруді және тоқтауды бастау. Жүруде, жүгіруде мұғалімнің нақты нұсқаулары және бағыттары бойынша бағыттарды өзгерту; 8.1.2.3 "аяқты бұғу" тәсілімен жүгіруден биіктікке секіруді, белгіленген жерде итеріп жүгіруден ұзындыққа секіруді, 50-60 см биіктіктен тереңдікке секіруді, белгіленген жерге секіруді, орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау; 8.1.2.4 лақтыру, ұстап алу, заттарды беру, жүкті тасымалдау. Допты еденге бір, екі қолмен соғу. Допты қадамнан нысанаға лақтыру. Допты қашықтыққа лақтыру; 8.1.2.5 3-4 әр түрлі кедергілерді еңсеру. Гимнастикалық қабырғаға өтумен көлденең гимнастикалық орындыққа өрмелеу, гимнастикалық қабырғаның 5-ші рейкасына дейін өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаның көршілес бөлігіне өтумен бүйірлік қадаммен қозғалу, төмен түсу. Екі жағынан шектелген кедергінің астына еңбектеп өту; 8.1.2.6 қозғалыс белсенділігін оқытудың әртүрлі кезеңдерінде қиындықтарды жеңу дағдыларын және біліктерін жетілдіру; 8.1.2.7 мұғалімнің жетекшілігімен допты қозғалыста, спорттық ойындардың элементтерінде ұстау және беру
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	8.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық орындықта, рейкада жүру. Гимнастикалық орындықта топпен жүру. Бір аяғындағы тепе-теңдік (орындықта)
1.4 Командалық өзара әрекет ету	8.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап орындау;

дағдыларын дамыту	8.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 8.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	8.2.1.1 дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 8.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау

5) 9 сынып:

Бөлімше	Оқу мақсаттары
1 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	9.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына бару; 9.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдары белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бұғу және керу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту; 9.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. Кедергіні, қарсылықты жеңе отырып, жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды реттей білу. Жылдамдық-күштік сипатын орындау кезінде дұрыс тыныс алуды үйрету; 9.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдыларын меңгеру
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	9.1.2.1 Сапқа тұру мен қайта тұруды орындау: екі қатарға сапқа тұру. Өртүрлі қарқынмен бағытта жүру. Қозғалыс кезінде оңға, солға бұрылыстар; 9.1.2.2 әр түрлі қарқынмен, бағытта жүру мен жүгіруді сенімді түрде орындау. Қозғалыстағы оңға, солға бұрылыстар; 9.1.2.3 «аяқтарды бүгіп» ешкіден, аттан аттау арқылы еніне қарай (барлық білім алушылар) секіруді орындау. Бұрын үйренген секірудің барлық түрлерін жетілдіру; 9.1.2.4 бір қолмен оң және сол иықтан тығыздалған допты (салмағы 1 кг-ға дейін) бір-біріне лақтыру. Тығыздалған допты бір қолдан екінші қолға дененің артқы жағына беру. Секіре отырып жылжу арқылы тығыздалған допты аяқпен айналдыру; 9.1.2.5 нұсқауларға сай жүгіруді, секіруді, тепе-теңдікті сақтай отырып, әр түрлі жолдармен реттелген кедергілер арқылы өрмелеуді орындау. Олар арқылы көтерілу, көтерілу арқылы кедергілерді жену; 9.1.2.6 бір және екі аяқпен секіру; 9.1.2.7 доптарды бір қолмен нұсқауларға сәйкес лақтыру; 9.1.2.8 күрделендірілген қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды жеңудегі мұғалімнің көмегі; 9.1.2.9 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке әрекеттердің элементтерін көрсету
1.3 Кеңістіктік-уақыттық	9.1.3.1 кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды сенімді орындау: бір

бағдарлауды дамыту	орыннан екі аяпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру; 9.1.3.2 көруді бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін бүгуге және созуға арналған жаттығуларды (тұру, жату) сенімді түрде орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	9.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап сенімді орындау; 9.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 9.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	9.2.1.1 дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 9.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау
2 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	9.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына бару; 9.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдары белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бүгу және керу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту; 9.1.1.4 негізгі айналымдық қозғалыстардың дағдыларын меңгеру; 9.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдыларын меңгеру
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	9.1.2.3 «аяқтарды бүгіп» ешкіден, аттан аттау арқылы еніне қарай (барлық білім алушылар) секіруді орындау. Бұрын үйренген секірудің барлық түрлерін жетілдіру; 9.1.2.4 бір қолмен оң және сол иықтан тығыздалған допты (салмағы 1 кг-ға дейін) бір-біріне лақтыру. Тығыздалған допты бір қолдан екінші қолға дененің артқы жағына беру. Секіре отырып жылжу арқылы тығыздалған допты аяқпен айналдыру; 9.1.2.5 нұсқауларға сай жүгіруді, секіруді, тепе-теңдікті сақтай отырып, әр түрлі жолдармен реттелген кедергілер арқылы өрмелеуді орындау. Олар арқылы көтерілу, көтерілу арқылы кедергілерді жеңу; 9.1.2.6 бір және екі аяқпен секіру; 9.1.2.7 доптарды бір қолмен нұсқауларға сәйкес лақтыру; 9.1.2.8 күрделендірілген қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды жеңудегі мұғалімнің көмегі; 9.1.2.9 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке әрекеттердің элементтерін көрсету
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	9.1.3.1 кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды сенімді орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру;

	9.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Аяқтың ұштарымен, бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, еденнен гимнастикалық таяқшаларды, доптарды алып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарындағы заттармен екеуінің кездескенде алшақтап өтуі
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	9.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап сенімді орындау; 9.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 9.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	9.2.1.1 дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 9.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау
3 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	9.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына бару; 9.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдары белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бұту және керу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту; 9.1.1.4 негізгі айналымдық қозғалыстардың дағдыларын меңгеру; 9.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдыларын меңгеру
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	9.1.2.1 сапқа тұру мен қайта тұруды орындау: екі қатарға сапқа тұру. Әртүрлі қарқынмен бағытта жүру. Қозғалыс кезінде оңға, солға бұрылыстар; 9.1.2.4 бір қолмен оң және сол иықтан тығыздалған допты (салмағы 1 кг-ға дейін) бір-біріне лақтыру. Тығыздалған допты бір қолдан екінші қолға дененің артқы жағына беру. Секіре отырып жылжу арқылы тығыздалған допты аяқпен айналдыру; 9.1.2.5 нұсқауларға сай жүгіруді, секіруді, тепе-теңдікті сақтай отырып, әр түрлі жолдармен реттелген кедергілер арқылы өрмелеуді орындау. Олар арқылы көтерілу, көтерілу арқылы кедергілерді жеңу; 9.1.2.6 бір және екі аяқпен секіру; 9.1.2.7 доптарды бір қолмен нұсқауларға сәйкес лақтыру; 9.1.2.8 күрделендірілген қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды жеңудегі мұғалімнің көмегі; 9.1.2.9 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке әрекеттердің элементтерін көрсету
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	9.1.3.1 кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды сенімді орындау: бір орыннан екі аяқпен итеріліп сызылған бағдарға қарай ұзындыққа секіру; 9.1.3.2 көруді бақылай отырып, денені белгілі бір биіктікке дейін

	<p>бүгуге және созуға арналған жаттығуларды (тұру, жату) сенімді түрде орындау және көзді жұмып жаттығуларды қайталау;</p> <p>9.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Аяқтың ұштарымен, бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, еденнен гимнастикалық таяқшаларды, доптарды алып, гимнастикалық орындақта жүру. Қолдарындағы заттармен екеуінің кездескенде алшақтап өтуі</p>
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	<p>9.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>9.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау</p>
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	<p>9.2.1.1 дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;</p> <p>9.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау</p>
4 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	<p>9.1.1.2 дене бітіміне жаттығулар орындау. Гимнастикалық орындаққа өрмелеу, қолдары белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бұғу және керу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту;</p> <p>9.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. Кедергіні, қарсылықты жеңе отырып, жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды реттей білу. Жылдамдық-күштік сипатын орындау кезінде дұрыс тыныс алуды үйрету;</p> <p>9.1.1.4 негізгі айналымдық қозғалыстардың дағдыларын меңгеру;</p> <p>9.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдыларын меңгеру</p>
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	<p>9.1.2.1 сапқа тұру мен қайта тұруды орындау: екі қатарға сапқа тұру. Әртүрлі қарқынмен бағытта жүру. Қозғалыс кезінде оңға, солға бұрылыстар;</p> <p>9.1.2.3 «аяқтарды бүгіп» ешкіден, аттан аттау арқылы еніне қарай (барлық білім алушылар) секіруді орындау. Бұрын үйренген секірудің барлық түрлерін жетілдіру;</p> <p>9.1.2.4 бір қолмен оң және сол иықтан тығыздалған допты (салмағы 1 кг-ға дейін) бір-біріне лақтыру. Тығыздалған допты бір қолдан екінші қолға дененің артқы жағына беру. Секіре отырып жылжу арқылы тығыздалған допты аяқпен айналдыру;</p> <p>9.1.2.5 нұсқауларға сай жүгіруді, секіруді, тепе-теңдікті сақтай отырып, әр түрлі жолдармен реттелген кедергілер арқылы өрмелеуді орындау. Олар арқылы көтерілу, көтерілу арқылы кедергілерді жеңу;</p> <p>9.1.2.6 бір және екі аяқпен секіру;</p> <p>9.1.2.8 күрделендірілген қимылдарды орындау кезінде туындайтын мүмкінді қиындықтарды жеңудегі мұғалімнің көмегі;</p> <p>9.1.2.9 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке әрекеттердің элементтерін көрсету</p>

1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	9.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Аяқтың ұштарымен, бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, еденнен гимнастикалық таяқшаларды, доптарды алып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарындағы заттармен екеуінің кездескенде алшақтап өтуі
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	9.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап сенімді орындау; 9.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау; 9.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	9.2.1.1 дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 9.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау

б) 10 сынып:

Бөлімше	Оқу мақсаттары
1 четверть	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	10.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына өз беттерінше бару; 10.1.1.2 дене бітіміне жаттығуларды өз бетінше орындау. Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдарын белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бұгу және керу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту; 10.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. Кедергіні, қарсылықты жеңе отырып, жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды реттей білу. Жылдамдық-күштік сипатын орындау кезінде дұрыс тыныс алуды үйрету; 10.1.1.5 дұрыс тұстаманы қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдыларын сенімді меңгеру
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	10.1.2.1 сапқа тұруды, қайта тұруды сенімді орындау: екі қатарға тұру. Әртүрлі қарқынмен бағытта жүру. Қозғалыс кезінде оңға, солға бұрылыстар; 10.1.2.2 әр түрлі қарқынмен, бағытта жүру мен жүгіруді сенімді түрде орындау. Қозғалыстағы оңға, солға бұрылыстар; 10.1.2.3 тірек секіру кезінде жүгіру және аяқпен итеру техникасын орындау. Ешкі, ат арқылы "аяқтарын бүгіп" тірек секіруді орындау, бұрын үйренген секірулердің барлық түрлерін жетілдіру; 10.1.2.3 тірек секіру кезінде жүгіру және аяқпен итеру техникасын орындау. Ешкі, ат арқылы "аяқтарын бүгіп" тірек секіруді орындау, бұрын үйренген секірулердің барлық түрлерін жетілдіру; 10.1.2.4 қашықтыққа және нысанаға лақтыруды орындау («Мергендер» ойыны, «Лапта» жеңілдетілген түрі;

	<p>10.1.2.5 дұрыс дене бітімін сақтай отырып, тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Кедергілерге өрмелеу, астынан еңбектеу арқылы оларды жеңу (жарыстарда);</p> <p>10.1.2.6 ұзындыққа жүгіруден биіктікке секіруді орындау («Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки» ойындары);</p> <p>10.1.2.7 кішкентай допты бір қолмен бір орнынан және ені 10 метрге дейінгі дәліз бойымен үш қадамнан «артқы жақтан иық арқылы» лақтыру;</p> <p>10.1.2.9 мұғалімнің көмегімен біріктірілген кедергілерді жеңу (екі бағана мен екі рейкадан жасалған терезе; биіктігі 30-60 см және ұзындығы 60 см-ге дейінгі кедергілер);</p> <p>10.1.2.10 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке техникалық-тактикалық әрекеттердің элементтерін көрсету</p>
<p>1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту</p>	<p>10.1.3.1 кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: еденнен заттарды жартылай отыра жинап, гимнастикалық орындықта жүру. Гимнастикалық орындықта екеуінің алшақтап өту (мұғалімнің көмегімен);</p> <p>10.1.3.2 қозғалыстық ойындарда игерілген қозғалыс түрлерінің орындалуын көрсету (қатарларда тарту және шеңберден итеріп шығару, шеңбер бойынша эстафетада жылдамдыққа жүгіру және командалармен жүгіру, кедергілерді еңсере отырып эстафета, "шағай вперед" ойыны);</p> <p>10.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындауды көрсету. Аяқ ұштарымен бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Гимнастикалық таяқшаларды, доптарды еденнен алумен, тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарындағы заттармен кездескен кезде екеуінің алшақтап өтуі;</p> <p>10.1.3.4 үйренген қимылдарды қозғалыстық ойындарда қолдану</p>
<p>1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту</p>	<p>10.1.4.1 Мұғалімнің көмегімен немесе өз бетінше гимнастикалық орындықта, рейкада жүру, гимнастикалық орындықта топпен жүру</p> <p>10.1.4.2 үйренген әрекеттерді қозғалыстық ойындар кезінде қолдану, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>10.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау</p>
<p>2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру</p>	<p>10.2.1.1 Тыныс алуды және қозғалыстарды келісу, дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;</p> <p>10.2.1.2 дене шынықтыру залында, дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі ұстау және мінез-құлық ережелерін сақтау.</p>
<p>2 тоқсан</p>	

1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	<p>10.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына өз беттерінше бару;</p> <p>10.1.1.2 дене бітіміне жаттығуларды өз бетінше орындау.</p> <p>Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдары белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бүгу және керу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту;</p> <p>10.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. Кедергіні, қарсылықты жеңе отырып, жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды реттей білу. Жылдамдық-күштік сипатын орындау кезінде дұрыс тыныс алуды үйрету;</p> <p>10.1.1.4 негізгі айналымдық қозғалыстардың дағдыларын сеніммен меңгеру;</p> <p>10.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдыларын сенімді меңгеру</p>
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	<p>10.1.2.3 тірек секіру кезінде жүгіру және аяқпен итеру техникасын орындау. Ешкі, ат арқылы "аяқтарын бүгіп" тірек секіруді орындау, бұрын үйренген секірулердің барлық түрлерін жетілдіру;</p> <p>10.1.2.4 қашықтыққа және нысанаға лақтыруды орындау («Мергендер» ойыны, «Лапта» жеңілдетілген түрі);</p> <p>10.1.2.5 дұрыс дене бітімін сақтай отырып, тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Кедергілерге өрмелеу, астынана еңбектеу арқылы оларды жеңу (жарыстарда);</p> <p>10.1.2.6 ұзындыққа жүгіруден биіктікке секіруді орындау («Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки» ойындары);</p> <p>10.1.2.7 кішкентай допты бір қолмен бір орнынан және ені 10 метрге дейінгі дәліз бойымен үш қадамнан «артқы жақтан иық арқылы» лақтыру;</p> <p>10.1.2.8 тығыздалған допты (1-2 кг.) итеру бағытына бетпен және бүйірмен тұрып бір орыннан итеру;</p> <p>10.1.2.9 мұғалімнің көмегімен мүмкінді аралас кедергілерді жеңу (екі тіректен және екі жолақтан құралған терезе; биіктігі 30-60 см ұзындығы 60 см дейінгі кедергілер);</p> <p>10.1.2.10 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке техникалық-тактикалық әрекеттердің элементтерін көрсету</p>
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	<p>10.1.3.1 кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: еденнен заттарды жартылай отыра жианп, гимнастикалық орындықта жүру. Гимнастикалық орындықта екеуінің алшақтап өту (мұғалімнің көмегімен);</p> <p>10.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындауды көрсету. Аяқ ұштарымен бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Гимнастикалық таяқшаларды, доптарды еденнен алумен, тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарындағы заттармен кездескен кезде екеуінің алшақтап өтуі</p>
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	<p>10.1.4.1 мұғалімнің көмегімен немесе өз бетінше гимнастикалық орындықта, рейкада жүру, гимнастикалық орындықта топпен жүру;</p> <p>10.1.4.2 үйренген әрекеттерді қозғалыстық ойындар кезінде қолдану, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>10.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету,</p>

	тасымалдаудың оңтайлы әдісін тандау, қауіпсіздік техникасын сақтау
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	10.2.1.1 тыныс алуды және қозғалыстарды келісу, дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау; 10.2.1.2 дене шынықтыру залында, дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі ұстау және мінез-құлық ережелерін сақтау.
3 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	10.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына өз беттерінше бару; 10.1.1.2 дене бітіміне жаттығуларды өз бетінше орындау. Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдарын белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бүгу және керу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту; 10.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау. Кедергіні, қарсылықты жеңе отырып, жүкті тасымалдау кезінде тыныс алуды реттей білу. Жылдамдық-күштік сипатын орындау кезінде дұрыс тыныс алуды үйрету
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	10.1.2.1 сапқа тұруды, қайта тұруды сенімді орындау: екі қатарға тұру. Өртүрлі қарқынмен бағытта жүру. Қозғалыс кезінде оңға, солға бұрылыстар; 10.1.2.4 қашықтыққа және нысанаға лақтыруды орындау («Мергендер» ойыны, «Лапта» жеңілдетілген түрі; 10.1.2.5 дұрыс дене бітімін сақтай отырып, тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Кедергілерге өрмелеу, астынана еңбектеу арқылы оларды жеңу (жарыстарда); 10.1.2.6 ұзындыққа жүгіруден биіктікке секіруді орындау («Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки» ойындары); 10.1.2.7 кішкентай допты бір қолмен бір орнынан және ені 10 метрге дейінгі дәліз бойымен үш қадамнан «артқы жақтан иық арқылы» лақтыру; 10.1.2.8 тығыздалған допты (1-2 кг.) итеру бағытына бетпен және бүйірмен тұрып бір орыннан итеру; 10.1.2.9 Мұғалімнің көмегімен мүмкінді аралас кедергілерді жеңу (екі тіректен және екі жолақтан құралған терезе; биіктігі 30-60 см ұзындығы 60 см дейінгі кедергілер); 10.1.2.10 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке техникалық-тактикалық әрекеттердің элементтерін көрсету

1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	<p>10.1.3.1 кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: еденнен заттарды жартылай отыра жинап, гимнастикалық орындықта жүру. Гимнастикалық орындықта екеуінің алшақтап өту (мұғалімнің көмегімен);</p> <p>10.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындауды көрсету. Аяқ ұштарымен бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Гимнастикалық таяқшаларды, доптарды еденнен алумен, тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарындағы заттармен кездескен кезде екеуінің алшақтап өтуі;</p> <p>10.1.3.4 үйренген қимылдарды қозғалыстық ойындарда қолдану</p>
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	<p>10.1.4.1 мұғалімнің көмегімен немесе өз бетінше гимнастикалық орындықта, рейкада жүру, гимнастикалық орындықта топпен жүру;</p> <p>10.1.4.2 үйренген әрекеттерді қозғалыстық ойындар кезінде қолдану, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>10.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау</p>
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	<p>10.2.1.1 Тыныс алуды және қозғалыстарды келісу, дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;</p> <p>10.2.1.2 дене шынықтыру залында, дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі ұстау және мінез-құлық ережелерін сақтау.</p>
4 тоқсан	
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	<p>10.1.1.1 сыныптан дене шынықтыру сабағына өз беттерінше бару;</p> <p>10.1.1.2 дене бітіміне жаттығуларды өз бетінше орындау. Гимнастикалық орындыққа өрмелеу, қолдарын белге қойып, аяқты тік ұстап, тобықтарды бүгу және керу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары, төмен өрмелеу, бір бөлігінен екіншісіне өту;</p> <p>10.1.1.4 негізгі айналымдық қозғалыстардың дағдыларын сеніммен меңгеру;</p> <p>10.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды орындау дағдыларын сенімді меңгеру</p>
1.2 Қолданбалы біліктері мен дағдыларын дамыту	<p>10.1.2.1 сапқа тұруды, қайта тұруды сенімді орындау: екі қатарға тұру. Әртүрлі қарқынмен бағытта жүру. Қозғалыс кезінде оңға, солға бұрылыстар;</p> <p>10.1.2.3 тірек секіру кезінде жүгіру және аяқпен итеру техникасын орындау. Ешкі, ат арқылы "аяқтарын бүгіп" тірек секіруді орындау, бұрын үйренген секірулердің барлық түрлерін жетілдіру;</p> <p>10.1.2.5 дұрыс дене бітімін сақтай отырып, тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Кедергілерге өрмелеу, астынан еңбектеу арқылы оларды жеңу (жарыстарда);</p> <p>10.1.2.6 ұзындыққа жүгіруден биіктікке секіруді орындау («Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки» ойындары);</p> <p>10.1.2.7 кішкентай допты бір қолмен бір орнынан және ені 10 метрге дейінгі дәліз бойымен үш қадамнан «артқы жақтан иық арқылы» лақтыру;</p> <p>10.1.2.8 тығыздалған допты (1-2 кг.) итеру бағытына бетпен және</p>

	<p>бүйірмен тұрып бір орыннан итеру;</p> <p>10.1.2.9 мұғалімнің көмегімен мүмкінді аралас кедергілерді жеңу (екі тіректен және екі жолақтан құралған терезе; биіктігі 30-60 см ұзындығы 60 см дейінгі кедергілер);</p> <p>10.1.2.10 мұғалімнің жетекшілігімен спорттық ойындарда жеке техникалық-тактикалық әрекеттердің элементтерін көрсету</p>
1.3 Кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды дамыту	<p>10.1.3.1 кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау: еденнен заттарды жартылай отыра жинап, гимнастикалық орындықта жүру. Гимнастикалық орындықта екеуінің алшақтап өту (мұғалімнің көмегімен);</p> <p>10.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындауды көрсету. Аяқ ұштарымен бүйірлік қадамдармен, бұрылыспен, қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру. Гимнастикалық таяқшаларды, доптарды еденнен алумен, тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүру. Қолдарындағы заттармен кездескен кезде екеуінің алшақтап өтуі;</p> <p>10.1.3.4 үйренген қимылдарды қозғалыстық ойындарда қолдану</p>
1.4 Командалық өзара әрекет ету дағдыларын дамыту	<p>10.1.4.1 мұғалімнің көмегімен немесе өз бетінше гимнастикалық орындықта, рейкада жүру, гимнастикалық орындықта топпен жүру;</p> <p>10.1.4.2 үйренген әрекеттерді қозғалыстық ойындар кезінде қолдану, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;</p> <p>10.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау, қауіпсіздік техникасын сақтау</p>
2.1 Қауіпсіз мінез-құлық және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру	<p>10.2.1.1 тыныс алуды және қозғалыстарды келісу, дене жаттығуларды орындау кезіндегі ауырсыну сезімдері немесе ыңғайсыздық туралы қолжетімді әдістермен хабарлау;</p> <p>10.2.1.2 дене шынықтыру залында, дене жаттығуларын орындау кезінде өзін-өзі ұстау және мінез-құлық ережелерін сақтау</p>