

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2018 жылғы 20 қыркүйектегі  
№ 469 бұйрығына 58-қосымша

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2013 жылғы 3 сәуірдегі  
№115 бұйрығына 498 -қосымша

Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Емдік дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы

## 1 - тарау. Жалпы ережелер

1. Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Емдік дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабы б) тармақшасына сәйкес әзірленген

2. «Емдік дене шынықтыру» пәнін оқытудың мақсаты: білім алушының физикалық организмінен жалпы нығайту, тірек-қозғалыс аппараты бұзылған (бұдан әрі – ТҚАБ) білім алушылардың танымдық және қозғалыс қызметтерінің бұзылуын еңсеру.

3. «Емдік дене шынықтыру» пәнінің міндеттері:

1) денсаулықты нығайту, организмді шынықтыру және ауруды төмендету;

2) қозғалысын ерікті түрде тежей алу қабілетін дамыту;

3) оңтайлы дене дене жүктемесі арқылы организм жүйесі және органдардың қызметтік деңгейін арттыру, бұлшықеттердің әлсіз топтарын бекіту және бұлшықет тонусын қалыпқа келтіру;

4) тірек-қозғалыс аппаратының қызметтік бұзылыстарын, организмнің көру, жүйке, жүрек қан тамырлары, тыныс салу жүйелерін түзетуді жүзеге асыру;

5) сымбатты дұрыс қалыптастыру, қозғалыс координациясын жақсарту;

6) еңбек және ақыл-ой еңбегінің қабілетін арттыру;

7) паталогиялық синергия мен синкинезияны, паталогиялық тоникалық рефлексстерді басып отыру;

8) жаңа қозғалыс дағдылары мен дұрыс қозғалыстарды үйрету, қозғалыс координациясын жақсарту, буындардағы қозғалыс амплитудасын арттыру.

## 2 - тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

4. «Емдік дене шынықтыру» түзету курсы білім алушыларға төмендегідей мүмкіндіктер береді:

- 1) пәндік білімді, дағдылар мен машықтарды күнделікті өмірді қолдану;
- 2) қозғалыс құзырлықтары мен дене дамуын жақсарту қажеттілігін бағалау;
- 3) дене дамуын түзету арқылы оналту әлеуетін арттыру;
- 4) денені түзеу жаттығуларының адамның дене және морфофункционалды жүйесіне ықпалы туралы білу;
- 5) өзінің және өзге білім алушылардың денсаулық жағдайын бағалау;
- 6) сыни, хабар алмасушылық және шығармашылық ойлау дағдыларын дамыту, мәселелерді шешу.

5. «Емдік дене шынықтыру» пәні бойынша оқу процесін ұйымдастырудың педагогикалық тәсілдері арнайы педагогиканың қағидаларына негізделген, оны жүзеге асыру ТҚАБ білім алушылардың ерекше білім алу қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған.

6. Емдік дене шынықтыру сабақтарында білім алушының қарым-қатынасқа деген ынтасын оятатын жағдаяттар мен қозғалыстық ойындар қамтылады.

7. Сабақ тиімділігін арттыру үшін қолда айна, гимнастикалық (шведтік) қабырғалар, орындықтар, сәкілер, еңкеюге арналған жазықшалар, қол теннисіне арналған столдар, көтерілгіштер, баспалдақтар, ізді жолдар, рельефті және қырлы қозғалмалы тақталар, еңіс тақталар, шағын батуттар, тренажерлар, ауа толтырылған заттар болады.

8. Әрбір нозология арнайы жарықтандыру мен жабдықтарды қажет етеді. Жұлын зақымдалған кезде дене бөліктерін бекіту мақсатында белдіктер, кенеп баулар, иықбаулар, манжеттер, корсеттер қолданылады. Бала сал ауруы кезінде қозғалысты жеңілдендіретін әртүрлі заманауи құрылғылар қолданылады (антигравитациялық костюмдер, Гросс аппараттары).

9. Білім беру процесінің нәтижелері мен оқыту мақсаттары жүйесінің басымдылығын арттыру үшін құндылықты-бағдарлық, қызметтік, тұлғалық-бағдарлық, коммуникативтік тәсілдер, сондай-ақ білім берудің классикалық үлгілері қолданылады.

10. Құндылықты-бағдарлық тәсіл:

- 1) құндылықты-бағдарлық оқу процесі білім алушы тұлғасының құндылықтар жүйесін мақсатты түрде қалыптастырады;
- 2) құндылықтар мәні белгілі бір қоғамды қалыптастыруға қажетті өмір сүру үлгісін, әдет-дағдыларды, нормаларды қалыптастыру аумағында көрінеді;

3) құндылықтар тұлға мотивациясының маңызды факторы ретінде әрекет ете отырып, мінез-құлық пен әрекетерді ынталандырады;

4) орта білім құндылықтары «Мәңгілік ел» ұлттық идеясына негізделген.

#### 11. Әрекеттік тәсіл:

1) әрекеттік тәсілдің мәні сол онда білім алушы білімді дайын күйінде емес өзі іздену арқылы алады, өзінің оқу қызметінің мазмұнын мен формаларын түсінетін болады, олардың нормаларының жүйесін түсінеді және қабылдайды, оларды жетілдіруге белсенді түрде қатысады, ол өз кезегінде оның білімінің, кеңауқымды оқу дағдылары мен машықтарының белсенді түрде қалыптастуына ықпал етеді;

2) арнайы түзету мектебіндегі әрекеттік тәсіл ТҚАБ білім алушылардың тұлғалық дамуы қызметтің олар үшін қолжетімді болуын ұйымдастыру сипатымен анықталады (пәндік-тәжірибелік және оқытушылық).

#### 12. Тұлғалық-бағдарлық тәсіл:

1) тұлғалық-бағдарлық тәсілдің мақсаты оқу процесін жекелендіру, оқу процесіндегі білім алушылардың тұлғасын үйлесімді қалыптастыру және жан-жақты дамыту, оның психикалық және физикалық дамуының жекелей ерекшелігін есепке ала отырып, шығармашылығын жан-жақты ашу, мінез-құлық мотивтері мен қажеттіліктерін анықтау;

2) емдік дене шынықтыру бойынша әрбір оқыту бағдарламасын игерудің жекелей қарқыны (әрбір баланы өз замандастарымен емес, дамуда өз-өзімен таныстыру, оқыту мен тәрбилеудің келесі деңгейі келесі деңгейдің мазмұнын игеру негізінде құрылады).

#### 13. Коммуникативтік тәсіл:

1) оқыту процесі шынайы коммуникацияның баламалық жағдайындағы жұмыс тәртібі мен қарым-қатынас жасау дағдысын қалыптастыруға ықпал етуші тапсырмаларды қамтиды (сыңар және топтық жұмыс);

2) коммуникациялық тәсілдің әлеуметтік мәні: ақпараттың әрқилы түрлерін игеру; әртүрлі мәселелер бойынша пікірталастар жүргізу, аталмыш сұрақтар бойынша өзіндік ұстанымды қалыптастыру;

3) коммуникациялық тәсілдің жекелей мәні: достар, сыныптастар әрекетін талдау және бағалау; заманауи және дене тәрбиесі және сауықтыру технологияларына сүйенген емдік дене шынықтыруның дербес сабақтары үшін ұсыныстар жасай алу; өз күшін дұрыс бағалай алу, не нәрсе болады, не нәрсе болмайтынын білу: ас ішуде, дене жаттығуларында, әртүрлі жағдайларда жеке адаптивті және ассистивті құралдарды пайдалана алу (көзілдірік, арнайы кресло, жекелей бейімделген жұмыс орны, компьютердің арнайы клавиатурасы, дәстүрлі тышқан ауыстырғыштар).

#### 14. Сараланған тәсіл:

1) дифференциалды жұмысты ұйымдастыру жағдайы дегеніміз оқытушы тарапынан көрсетілетін көмектің сипаты, күрделілігі бойынша өзара ажыратылатын дифференциалды тапсырмаларды қолдану болып табылады;

2) дифференциалды тәсіл бір категориядағы бұзылыстарға ұшыраған білім алушылардағы вариативті типологиялық ерекшеліктердің болуына негізделеді. Педагог оқыту мотивациясы және бақылаудың әрқайсысының тәсілдері мен формалары, жұмыс әдістері мен тәсілдері, күрделілігі, көлемі, қарқыны мен мазмұны арқылы топтардың өзіндік сипаттамалары бойынша біртекті болуына байланысты түзеу-білім беру процесін ұйымдастырады.

15. Дифференциалды тәсіл кезінде келесі терапевтикалық ұсыныстарды ұстанады:

1) жалпы дамытушы жаттығуларды орындағанда және ойындар ойнағанда күш түсіретін (мысалы, аяқ басымен немесе өкшемен отыру) бұлшықеттердің (бұлшықет жүйесі ауруларына ұшыраған білім алушыларға қатысты) қатты созылуынан алшақ болған жөн. Орындарынан түрған кезінде оларға көмек көрсетіледі және көмекші құралдар қарастырылады;

2) түзету жаттығуларын жүргізу барысында спастикалық дисплегиясы бар білім алушылар мүмкіндігінше екі қолы пайдаланылады;

3) жамбас-бел бұзылыстарына ие, тепе-теңдігін ұстап тұруы әлсіз болғанымен жүре алатын білім алушылар қоларбада отырып, қарқындылығы жоғары жаттығулар мен ойындарға қатысу немесе дифференциалды тапсырмалар қарастырылады;

4) сіңір тартылу ұстамасына ұшыраған білім алушыларға байланысты (таңдаулы түрде) кейбір тапсырмалардың ауыр болып, олардың талып қалу мүмкіндігі бойынша нақты түсіндірмелер қарастырылады. Сондықтан да снарядтармен орындалатын гимнастикалық жаттығулар, айналмалы қозғалыстарды орындаудан барынша алшақ болған жөн;

5) қозғалысқа бағынбайтын (гиперкенеэді), күш салу арқылы икемделетін білім алушыларды барлық түзету жаттығулары үш деңгейде өңделеді: айна арқылы бақылау, айна бақылауынсыз, жұмылған көздермен.

16. Ойын арқылы оқыту:

1) оқыту әдісі ретінде ойын формаларын пайдалану білім алушылардың танымдық қызығушылықтарын белсендендіруге ықпал етеді;

2) оқыту қызметі ойын ережелеріне бағынады, оқу материалдары ойын құралдары болып табылады. Әрекеттің ұжымдық формаларын ұйымдастыруға бағытталған ойын тәсілдері білім алушылардың шағын топтарда өзге топ мүшелерінің пікірін сыйлауға, соңғы нәтижелерге болжам жасау, қызметтерді өздігінен жоспарлауға, әрекеттерді өз алдына жоспарлауға, мақсатқа жету әдістерін анықтауды үйретеді.

17. Жобалық тәсіл:

1) аталмыш тәсіл білім алушы өз алдына бір мәселені қояды және оны шешудің жолдарын қарастырады;

2) орта мектепте жобалық тәсіл білім алушылардың жас ерекшелігін есепке алумен жүзеге асады. Бірақ жобалық қызметтің алгоритімі толығымен сақталады. Бөлім мазмұнымен танысу шеңберінде жобалардың ұжымдық/топтық дайындығы бойынша білім алушылардың қызметі

ұйымдастырылады.

18. Ақпараттық-коммуникациялық технологияларды (бұдан әрі – АКТ) пайдалану:

1) АКТ-ды пайдаланудағы құзырлық базалық АКТ дағдылар негізінде құрылады және жұмыс, бос уақыт және коммуникация үшін технологияларды шығармашылық қолдану;

2) білім алушылар АКТ бойынша дағдыларды барлық оқу пәндері бойынша ақпараттарды іздестіру, құру және олармен жұмыс жасай отырып, ақпараттар мен идеялармен алмасу, бағалау және жабдықтар мен қосымшалардың кең спектрін пайдалана отырып өз жұмысын жетілдіру;

3) Бағдарлама мыналарды қамтиды: бұқаралық ақпарат құралдарының мультимедиялық ресурстары; сандық және Интернет көздері мәліметтерін өңдеу; олардың нақтылығы, сенімділігі және маңыздылығы туралы пікір бере алу; ақпараттарды жасау және өңдеуге арналған АКТ;

4) оқу процесінде АКТ білім алушының жекелей мүмкіндігі есебі мөлшерімен пайдаланылады.

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

19. «Емдік дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

1) 5 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;

2) 6 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;

3) 7 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;

4) 8 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;

5) 9 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты;

6) 10 сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында - 102 сағатты құрайды.

20. Бағдарламаның мазмұны оқытудың төрт бөлімі бойынша ұйымдастырылған. Әрбір бөлімнің мазмұны белгілі бір сыныпқа арналған оқу мақсаттары түрінде берілген. Әрбір бөлімшелердің ішіндегі кезекті және жүйелі ұйымдастырылған оқыту мақсаттары мұғалімдерге өз жұмысын жоспарлауға және білім алушылардың жетістіктерін бағалауға, сондай-ақ оқытудың келесі этаптары туралы ақпарат беруге мүмкіндік береді.

21. Оқу пәнінің мазмұны 4 бөлімді қамтиды:

1) тірек-қозғалыс аппараты бұзылыстарын түзеу;

2) кеңістік пен жазықтыққа бейімделу;

3) түзету-дамытумен сауықтыру арқылы сыни ойлау мен шығармашылық қабілет;

4) денсаулық және салауатты өмір салтына ынталандыру.

22. «Тірек-қозғалыс аппараты бұзылыстарын түзеу» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) тірек-қозғалыс аппараты бұзылыстарын түзету;

2) негізгі қозғалыс дағдылары үшін қозғалыс қызметін саналы басқару және олардың жаттығулардың әрқилы түрлеріндегі кезектілік;

3) дене дамуы кемшіліктерін түзеудің негізгі элементтерін өздігінен игеруге оқыту;

4) бармақ буындарының қозғалмалылығын арттыру;

5) жаттығуларды тиімді орындау және дене жаттығулары қатарындағы құрылымдық идея және стратегия, тактикалардың кезектілігін бақылау;

6) өмірге қажетті қозғалыс икемі мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі өзіндік және өзгелердегі кемшіліктер мен әлеует, икемдерді анықтау;

7) қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді есепке алу және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын дамыту.

23. «Кеңістік пен жазықтыққа бейімделу» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) кеңістіктік қатынастарды дамыту;

2) кеңістік пен жазықтыққа бейімделудің қозғалыстық қызметтерін жетілдіру және дамыту үшін білім алушылар организміне емдік дене шынықтыру құралдарымен ықпал ету.

24. «Түзету-дамытумен сауықтыру арқылы сыни ойлау мен шығармашылық қабілет» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) білім алушының қозғалыстық және жекелей түзеу қажеттіліктерін есепке ала отырып, жағдайларға бейімделу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстарға байланысты идея, стратегия мен жоспарларға бейімделу;

2) командалық көшбасшының рөлін атқара отырып, ауыспалы түрде мақсаттарға қол жеткізу үшін дербес түрде және біріге жұмыс жасау;

3) организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, жағымды оқу жағдайының түзетуші және дамытушы бағытын жүзеге асыру бойынша біріге жұмыс жасаудың дағдыларын білу және түсіну;

4) дене жаттығуларының қатарында құрылымдық тәсілдер мен ережелерді құру, пайдалану, қолдану;

5) ауытқушылықтарды ескере отырып, конструктивті ұсыныстар беру, шығармашылық тапсырмаларды сыни тұрғыдан қарау;

6) өз дене мүмкіндіктері мен шектеулерді сезіну, өз денесін қабылдаудағы көңіл-күй мен эмоцияны көрсетуге арналған әртүрлі жағдайлардағы шығармашылық қабілеттер мен идеяларды қолдану;

7) емдік дене қызметтерін орындау кезіндегі жекелей және топтық тапсырмаларды орындауда патриотизм сезімін дамыту;

8) өз дене қызметтерін бақылауда қолжетімді тәсілдерді игеру және олардың айырмашылықтары мен әртүрлі қозғалыс контекстеріне негізделген рөлдерді атқару.

25. «Денсаулық және салауатты өмір салтына ынталандыру» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) денсаулық және салауатты өмір салты үшін емдік дене шынықтырудың маңыздылығы туралы білімді қалыптастыру, ұдайы, дебес және жүйелі сабақтарға деген қызығушылықты арттыру;

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

3) қозғалыс кемістіктерін түзету, организм өзгерістеріндегі әртүрлі мен орындауға байланысты дене жаттығулары жүктемесінің ықпал ету түсінігі және ол туралы білім;

4) дене жағдайы мен оны орындауға байланысты әртүрлі тыныс алу жаттығуларын орындау нәтижесінде тыныс алу қызметтерін қалыпқа келтіру;

5) денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене жаттығуларында қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денеге түсетін күш қарқынын болжауда қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау;

б) психогимнастика элементтері, емдік дене шынықтыру сабақтарының дәстүрлі емес формалары.

26. 5-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) білім негізі: сабақтардағы қауіпсіздік техникасы; дене жаттығулары тазалығы; бұзылған қызметтерді түзеу бойынша тапсырмаларды орындау; адамның дене дамуы; дене дайындығы және оның денсаулықты нығайтумен, дене қасиеттерін дамуымен байланысы; ортопедиялық тәртіпті сақтау қажеттілігі туралы мәлімет. Күн тәртібі, оның негізгі мазмұны мен жоспарлау ережелері;

2) диагностика: жекелей және дербес жұмыстардың тәсілдеріне таңдау жасау және дифференциалды түзеу ықпалы құралдарын анықтау үшін дененің даму бұзылысының сипатын анықтау үшін тексеру;

3) бұзылған қызметтерді алдын-алу және түзеу: денсаулықты нығайту дағдыларына ие болу; тірек-қимыл аппараты дұрыс емес орналасуын түзеу; бұлшықет тонусын қалыпқа келтіру; жеке бұлшықет топтарындағы әлсіздіктердің алдын-алу; буын қозғалмалылығын жақсарту; сенсорлық байту; бұлшықет-буын сезімталдылығын жақсарту; вестибулярлы реакцияны қалыптастыру; емдік дене шынықтыру сабақтарын дайындау, ұйымдастыру және өткізу; жаттығуларға таңдау жасау және жаттығулардың жекелей кешенін құру. Тыныс алу гимнастикасының элементтері;

4) емдік дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін бағалау. Өзіндік бақылау және қадағалау дағдыларына үйрену.

27. 6-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) білім негіздері: сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, спорттық снарядтар мен тренажерларды пайдалану кезінде қауіпсіздік техникаларын білу; дене жаттығуларының тазалығы; күн тәртібі, оның негізгі мазмұны мен

жоспарлау ережелері; ТҚАБ түзеуі бойынша тапсырмаларды орындау; адамның дене дамуы туралы білімі, ортопедиялық тәртіпті сақтау қажеттілігі туралы; дене қасиеттерін дамыту бойынша өзіндік сабақтарды ұйымдастыру және жоспарлау;

2) диагностика: дене дамуы бұзылысының сипатын анықтау және дифференциалды түзеу ықпалының құралдарын анықтау және дене дамуы бұзылыстарының сипатын анықтау үшін тексеру;

3) бұзылған қызметтердің алдын-алу және түзеу: дербес сабақтарды дайындау және жүргізуді ұйымдастыру; жаттығуларға таңдау жасау және жаттығулардың жекелей кешенін құру. Тыныс алу гимнастикасының элементтері. Тренажерларда жекелей жаттығулар жасау, зерделенген тәсілдермен келген сауықтырушы кешендер;

4) сабақ тиімділігін бағалау: өзіндік бақылау және бақылау; арнайы жаттығуларды орындау техникасындағы қателіктерді анықтау және жою тәсілдері; тест тапсырмаларының көмегімен мұғалімнің бақылауында денсаулық жағдайы мен организмнің резервін өлшеу.

28. 7-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) білім негіздері: қауіпсіздік техникасына қойылатын талаптар және табиғатқа қатысты ұқыпты қатынас (экологиялық талаптар), спорттық снарядтар мен тренажерлар пайдалану кезінде қауіпсіздік техникасын білу; дене жаттығуларының тазалығы; адам денесінің дамуы; адамның дене қасиеттерін дамыту бойынша өзіндік сабақтарды жоспарлау және ұйымдастыру; ортопедиялық тәртіпті сақтау қажеттілігі туралы білім; тұлғаның оң қасиеттерін қалыптастыруда емдік дене шынықтыру сабақтарының ықпалы; күн тәртібі, оның негізгі мазмұны мен жоспарлау ережелері;

2) диагностика: дене дамуы бұзылысының сипатын анықтау және дифференциалды түзеу ықпалының құралдарын анықтау және жекелей және дербес жұмыс тәсілдеріне таңдау жасау;

3) қызмет бұзылуларының алдын-алу және түзету: арнайы түзету жаттығуларын орындау кезіндегі техникалық дайындық, қозғалыс техникасы және оның негізгі көрсеткіштері; өз алдына жеке сабақтарды ұйымдастыру және өткізу; жаттығуларға таңдау жасау және жаттығулардың жекелей кешендерін құру; тыныс алу гимнастикасының қарастырылған әдістерін қолдану; тренажерлардағы жекелей жаттығулар; сауықтырушы гимнастика кешені;

4) тиімділікті бағалау: өзіндік дербес бақылау және өз-өзін бақылау; қозғалыс техникасын бағалау, арнайы жаттығуларды орындау кезінде қателіктерді анықтау және жою тәсілдері, организмінен резервін өлшеу және мұғалімнің көмегімен тес арқылы денсаулық жағдайын бағалау.

29. 8-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:



1) білім негіздері: спорттық снарядтар мен тренажерларды пайдалану кезінде қауіпсіздік техникасын білу, дене жаттығуларының тазалығы; адам денесінің дамуы; ТҚАБ түзетуі бойынша тапсырмаларды орындау; адамның дене қасиеттерін дамыту бойынша өзіндік сабақтарды жоспарлау және ұйымдастыру; ортопедиялық тәртіпті сақтау қажеттілігі туралы білім; жан-жақты және үйлесімді дене дамуы; күн тәртібі, оның негізгі мазмұны мен жоспарлау ережелері;

2) диагностика: дене дамуы бұзылысының сипатын анықтау үшін тексеру және дифференциалды түзеу ықпалының құралдарын анықтау; жекелей және дербес жұмыс тәсілдеріне таңдау жасау;

3) бұзылған қызметтердің алдын алу және түзету: түзеу және тыныс алу гимнастикасының жекелей кешендерін жүзеге асыру, негізгі дене қасиеттерін дамытуға арналған жалпы дамыту жаттығулары; дене мен сымбатты түзеу бойынша дербес сабақтарды ұйымдастыру және өткізу; жаттығуларға таңдау жасау және жекелей жаттығулар кешенін құру. Тыныс алу гимнастикасының зерделенген әдістерін қолдану. Тренажерлардағы жекелей жаттығулар, сауықтырушы гимнастикалардың кешені және сауықтырудың дәстүрлі емес тәсілдерін пайдалану;

4) сабақ тиімділігін бағалау: өзіндік бақылау және бақылау; арнайы жаттығуларды орындау техникасындағы қателіктерді анықтау және жою тәсілдері; тест тапсырмаларының көмегімен мұғалімнің бақылауында денсаулық жағдайы мен организмнің резервін тестпен өлшеу.

30. 9-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) білім негіздері: сабақта өзін-өзі ұстау ережелері, емдік гимнастика дегеніміз не? Оның адам организміндегі рөлі мен ықпалы. Емдік дене шынықтыру сабақтарына және үй және мектеп жағдайындағы дербес сабақтарына қойылатын тазалық талаптары. Ауа және күн ванналарын қабылдау ережелері; ашық ауада өтетін сабақтардың мәні, қысымдық тәртіп; сабақтарда зерделенген қозғалыс ойындарының ережелерін білу;

2) диагностика: дене дамуы бұзылысының сипатын анықтау үшін тексеру және дифференциалды түзеу ықпалының құралдарын анықтау; жекелей және дербес жұмыс тәсілдеріне таңдау жасау;

3) бұзылған қызметтердің алдын алу және түзету: дене мен сымбатты түзеу бойынша дербес сабақтарды ұйымдастыру және өткізу; жаттығуларға таңдау жасау және жекелей жаттығулар кешенін құру. Тренажерлардағы жекелей жаттығулар, сауықтырушы гимнастикалардың кешені және сауықтырудың дәстүрлі емес тәсілдерін пайдалану. Босаңсу тәсілдерін жетілдіруі және өзінің дене жағдайын бақылауға алу, тыныс алу мүмкіндіктерін дамыту және өз-өзіне массаж жасау, тірек-қимыл аппаратының бұзылуы мен бұзылыстардың алдын-алу және түзету;

4) сабақ тиімділігін бағалау: өзіндік бақылау және бақылау; арнайы жаттығуларды орындау техникасындағы қателіктерді анықтау және жою

тәсілдері; тест тапсырмаларының көмегімен мұғалімнің бақылауында денсаулық жағдайы мен организмнің резервін тестпен өлшеу.

31. 10-сыныпқа арналған «Емдік дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) білім негіздері: сабақтардағы қауіпсіздік техникасы, денсаулық сақтайтын өмір қызметін ұйымдастыра алу дағдысын игеру (күн тәртібі, таңғы жаттығу, сауықтырушы іс-шаралар); сыртқы белгілері бойынша шаршаңқылықты анықтай алу;

2) диагностика: дене дамуы бұзылысының сипатын анықтау үшін тексеру және дифференциалды түзеу ықпалының құралдарын анықтау; жекелей және дербес жұмыс тәсілдеріне таңдау жасау;

3) қызмет бұзылысының алдын алу және түзеу: дене даму бұзылыстарын түзеу және компенсациялау; түзету жаттығуларының кешенін күрделендіру, олардың көлемін арттыру, мөлшері мен мазмұны; дене бұзылыстары, қозғалыстағы бұзылыстарды түзеу (бұзылыс, координация, кеңістікте бағыттала алу, қозғалыстағы нақтылық, тепе-теңдік); қозғалыс және өзге қасиеттерді дамытудағы кемшіліктердің алдын-алу (күш, жылдамдық, шапшаңдық, төзімділік, серпімділік); жаттығулардың жекелей кешендерін құру; тыныс алу және түзеу гимнастикасының зерделенген әдістерін пайдалану; сауықтырудың дәстүрлі емес тәсілдерін пайдаланумен тренажерларда жекелей жаттығулар орындау;

4) сабақ тиімділігін бағалау: өзіндік бақылау және бақылау; арнайы жаттығуларды орындау техникасындағы қателіктерді анықтау және жою тәсілдері; тест тапсырмаларының көмегімен мұғалімнің бақылауында денсаулық жағдайы мен организмнің резервін тестпен өлшеу.

#### 4 - тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

32. Бағдарламада оқу мақсаттарын пайдалану ыңғайлылығы және мониторинг жүргізу үшін кодтық белгі берілген. Кодтағы бірінші сан сынып, екінші және үшінші сан – бөлім мен бөлімше, төртінші сан оқу мақсаттарын көрсетеді. Мысалы, 5.1.2.1 кодындағы «5» - сынып, «1.2» - бөлімше, «1» - оқу мақсаттарының реттік нөмірі.

33. Оқыту мақсаттары бойынша күтілетін нәтижелер:

1) «Тірек-қозғалыс аппараты бұзылыстарын түзеу»:

1 кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
1.1 Тірек- қозғалыс	5.1.1.1 қозғалыс с	6.1.1.1 негізгі қозғалыс	7.1.1.1 әртүрі тәсілдерд	8.1.1.1 негізгі дене	9.1.1.1 әртүрлі емдік	10.1.1.1 әртүрлі емдік

с аппарат ы бұзылыс тарын түзеу	дағдыла рын білу және түсіну және әртүрлі жағдайл ардағы олардың қолданы луы үшін негіз құру; негізгі қозғалы с дағдыла ры мен икемдер ді орындай алу	дағдылар ы және оны денсаулы ғы мен дене дамуы кемістікт ері тұрғысын ан орындай алу; емдік- түзеу жаттығул арын әртүрлі тәсілдерм ен орындау	е орындала тын емдік- дене жаттығул арын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс дағдылар ының сапасын жақсарту;	жаттығул арын орындау кезіндегі түзеу және бейімдік әдістерді қолдана отырып негізгі қозғалыс дағдылар ын жақсарту ды білу, түсіну және жақсарту	дене жаттығул арын орындау кезіндегі икемдер және қозғалыс дағдылар ын салғасты ру	дене жаттығул арын орындау кезіндегі қозғалыс дағдылар ы мен машықта рын талдау
5.1.1.2 мұғалім нің көмегім ен омыртқа бұзылыс ын түзеуді жүзеге асыру: омыртқа ны түзеу, белсенді және пассивті созу, омыртқа ның	6.1.1.2 омыртқа бұзылыс ын түзеуді жүзеге асыру, білу, түсіну: омыртқан ы түзеуге арналған жаттығул ар, оны белсенді түрде және баяу созу, омыртқан ың	7.1.1.2 омыртқа бұзылыс ын түзеу кезіндегі негізгі қозғалыс сапасын жақсарту	8.1.1.2 омыртқан ы түзеу үшін негізгі емдік дене жаттығул арын білу, түсіну және жақсарту ды жалғасты ру	9.1.1.2 омыртқан ы түзеу үшін әртүрлі емдік дене жаттығул арын орындау кезіндегі қозғалыс дағдылар ы мен икемдерд і салғасты ру	10.1.1.2 омыртқан ы түзеу үшін әртүрлі емдік дене жаттығул арын орындау кезіндегі қозғалыс дағдылар ы мен машықта рын талдау	

	барлық бөліктеріндегі серпімділікті дамыту үшін қозғау	барлық бөліктеріндегі серпімділікті дамыту үшін қозғау				
1.2 Негізгі қозғалыс дағдылары үшін қозғалыс қызметін саналы басқару және олардың жаттығулардың әрқилы түрлеріндегі кезектілік	5.1.2.1 қозғалыстардың аралас түрлерін білу, жасай алу және ондағы өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын игеру үшін кейбір жаттығулардың реттілігі	6.1.2.1 қозғалыстың аралас түрлерін жүзеге асыру және олардың емдік дене шынықтыру сабақтарындағы ерікті қозғалыс актілерін ұйымдастырудағы кейбір жаттығулардың кезектілігі	7.1.2.1 дұрыс мүсінді қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындау; өз денесін игеру	8.1.2.1 аралас қозғалыстарды түсіндіру және дене дайындығы мен дене дамуын өз алдына бақылауға ала алу, көрсету	9.1.2.1 қозғалыстың аралас түрлерін қолдану, негіздеу және дене дайындығы мен дене дамуын өздігінен бақылауға ала алу	10.1.2.1 қозғалыс комбинациясын өздігінен талдау және қолдану, дене дайындығы мен дамуын өздігінен бақылауға ала алу
	5.1.2.2 негізгі дене жаттығуларын білу және жүрістің бұзылысын түзету	6.1.2.2 жүріс бұзылысын түзету үшін және қозғалыс кешендерін жасай алу, жүзеге	7.1.2.2 жүрісті түзетуге бағытталған жаттығулар кешенін орындау	8.1.2.2 өз жүрісін түзеу, өздігінен бақылауға алу және жаттығулар кешенін түсіндіре	9.1.2.2 жаттығулар кешенін негіздеу және қолдана алу, қалыптасқан жағдайла	10.1.2.2 жаттығулар кешенін талдау және пайдалану; қалыптасқан жағдайла

	үшін оларды пайдалана алу: түзеуші жүріс; қозғалыстың әртүрлі нұсқаларын қоса отырып жүруді тыныс алумен үйлестіру; қол жағдайын өзгертіп жүру; тірек жанындағы жаттығулар	асыру		алу және көрсету	рға байланысты өз жүрісін түзеу және бақылауға ала алу	рға байланысты өз жүрісін өздігінен бақылауға ала алу және түзеу
1.3 Дене дамуы кемшіліктерін түзеудің негізгі элементтерін өздігінен игеруге оқыту	5.1.3.1 негізгі дене жаттығуларын білу және дене дамуы кемістіктерін түзеу үшін оларды тұрақты	6.1.3.1 негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу және дене дамуы кемістіктерін түзеу үшін оларды тұрақты	7.1.3.1 негізгі қозғалыс дағдыларын жақсарту және жетілдіру, оларды бір-бірімен байланыстыра алу, қажет емес	8.1.3.1 қозғалыс әрекеттерінің жалпы ритімін игеруге қол жеткізуге қол жеткізе отырып, әртүрлі дене жаттығулар	9.1.3.1 қозғалыстағы қателіктерді түзеу және олардың алдын алу, дене дамуына ықпал ететін әртүрлі реттік жаттығулар	10.1.3.1 қозғалудағы қателіктерді түзеу және оның алдын-ала алу, дене дамуына әсерін тигізетін әртүрлі реттік

	орындап тұру, жетекші қозғалыстардың негізгі техникасына үйрете алу: тұрақтылық, статистикалық және динамик алық тепе-теңдік, өз денесіне бейімделе алу	орындап тұру, жетекші қозғалыстардың негізгі техникасына үйрете алу: тұрақтылық, статистикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесіне бейімделе алу	немесе істей алмайтын қозғалыстардың алдын алу, оларды жою	арын орындау барысында қозғалыстарды түсіну және көрсете алу	арды орындау сапасын арттыруды негіздеу және көрсету	жаттығулардағы қимылдарды орындау сапасын талдау
1.4 Бармақ буындарының қозғалымын арттыру	5.1.4.1 контрактур мен буын қатып қалуының алдын алу, бармақтар мен буындардың серпімділігін арттыру үшін жаттығуларды іріктеуді	6.1.4.1 контрактур мен буын қатып қалуының алдын алу, бармақтар мен буындардың серпімділігін арттыру үшін жаттығуларды іріктеуді жекелей	7.1.4.1 дағдыларды жалпыландыру және жетілдіру, буын серпімділігін арттыруға арналған жаттығуларды пайдалану, бұлшықет массасын	8.1.4.1 дағдыларды түсіндіре алу және көрсете алу, бармақтар саулығының деформациясы және омыртқа деформациясының күрделілігінің алдын	9.1.4.1 субъективті сезімдерге сәйкес бұлшықет күші мен қозғалыс амплитудасын анағұрлым айқын басқара алатын жаттығуларды түсіну және көрсету	10.1.4.1 субъективті сезінулерге сәйкес бұлшықет күші мен қозғалысының амплитудасын анағұрлым нақты реттеуге мүмкіндік беретін жаттығуларды пайдалан

	егі қозғалыстардың реттілігі және ондай дағдыларды білу және анықтау	икемдерді білу және анықтау	, тонусын, күшін қалыптастыру, тіректер мен қозғалыстар, қозғалыс координациялары және шапшаңдық, тепе-теңдік немесе орын ауыстыратын дағдыларды игеру	алу және буын серпімділігінің қызметтік мүмкіндіктерінің қол жеткізген деңгейін арттырату, ұстап тұру		у және талдау
5.1.4.2	негізгі дене жаттығуларын білу және қол бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу	6.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу	7.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларды пайдалана алу және жалпыландыру, жетілдіру	8.1.4.2 дағдыларды түсіндірету алу және көрсету, қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау барысында қол	9.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығулар аркешенін түсіну және көрсете алу	10.1.4.2 қол бармақтарының буындарындағы қозғалмалықты арттыруға арналған жаттығулар аркешенін өздігінен қолдану

				жеткізген деңгейді арттыру және оны ұстап тұру, дағдыларды түсіндіре алу және көрсете алу		
5.1.4.3 негізгі дене жаттығуларын білу және аяқ бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін негізгі дене жаттығуларын білу және жаттығуларға үйрету	6.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу	7.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларды пайдалана алу және жалпыландыру, жетілдіру	8.1.4.3 дағдыларды түсіндіре алу және көрсету, аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау барысында қол жеткізген деңгейді арттыру және оны ұстап тұру, дағдыларды түсіндіре алу және	9.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығулар кешенін түсіну және көрсете алу	10.1.4.3 аяқ бармақтарының буындарындағы қозғалмалықты арттыруға арналған жаттығуларды үйрету үшін негізгі дене қозғалысын туралы білімді талдау және қолдана алу	



				көрсете алу		
	5.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін заттармен дене жаттығуларын білу және жасай алу	6.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттармен дене жаттығуларын жасай алу және білу	7.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттарды пайдаланумен орындалатын дағдыларды жалпыландыру және жетілдіру	8.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттарды пайдаланумен орындалатын дене жаттығуларын түсіндіре алу және көрсету	9.1.4.4 негізгі дене жаттығуларын білу және ұсақ моториктерді түзету үшін заттармен орындалатын жаттығуларға үйрете алу	10.1.4.4 ұсақ моториктерді түзеу үшін заттармен жаттығу жасауды өзгелерге үйрету үшін негізгі дене жаттығулары туралы білімді талдау
1.5 Жаттығуларды тиімді орындау және дене жаттығуларын қатарындағы құрылымдық идея және стратегия, тактикалардың кезектілігі	5.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулардың кішігірім диапазонындағы реттілік сақталуын сипаттау және	6.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулар қатарындағы композициянды идеялар мен стратегиялар, тактикаларды тиімді қолдану	7.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулар қатарындағы композициянды идеялар мен қарапайым стратегиялар, тактикаларды	8.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулардың кең ауқымдағы композициянды идеялары мен стратегиялар, тактикаларды	9.1.5.1 дене жаттығуларының кең ауқымды композициянды идеялар мен әртүрлі тактика, стратегияларды жасау, талдау және салғастыру	10.1.5.1 дене жаттығуларының кең диапазондағы композициялық идеялар мен стратегиялар, әртүрлі тактикаларды үйрене алу

гін бақылау	оны білу	және түсіну	жасау, бағалай алу	анықтау және бағалау		
1.6 Өмірге қажетті қозғалыс икемі мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекетте ріндегі өзіндік және өзгелердегі кемшіліктер мен әлеует, икемдерді анықтау	5.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимыл мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекетте ріндегі кемшіліктерді, жеке және өзге икемдерді анықтау, білу және жасай алу	6.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимылдар мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша икемге байланысты білімді түсіне білу және қолдану	7.1.6.1 өмірлік қажетті қимылдары мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша икемдер жасау және қолдану	8.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық икемдер мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша қимылдардың жеке және өзге сапасын анықтау және бағалау	9.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық икемдер мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша өзіндік және өзге қимылдарды талдау және салыстыру, жасау	10.1.6.1 өмірлік маңызы бар дағдылар мен машықтарды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктердің алдын-алу бойынша өзге дағдыларды пайдалана алу және талдау
1.7 Қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейл	5.1.7.1 қозғалыстық қабілеттерді түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейл	6.1.7.1 белсенділіктің қозғалыстық қабілеттерін түзеу және жақсарту үшін оқытудың	7.1.7.1 қозғалыстық қабілеттерді түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі	8.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс	9.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс	10.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс

еріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді есепке алу және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын дамыту	еріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын дамыту	деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын білу және жүзеге асыра алу	қозғалыс қимылдарын орындау барысындағы тәжірибеде тәуекелдер туралы білуі және алдын-алу	белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын жақсарту	белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын бағалау	белсенділігімен байланысты тәуекелге жауап қату қиындықтарының алдын-алу дағдыларын үйрету үшін қолдана алу және талдау
---	---	--	---	---	--	---

## 2) «Кеңістік пен жазықтыққа бейімделу»:

2 – кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
2.1 Кеңістік қатынастарды дамыту	5.2.1.1 кеңістік қатынастарды игеру бойынша кешендерді білу және пайдалана алу	6.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша кешендерді игерудің қарқындылығы мен жітілігі, тереңдігі, көлемі,	7.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша кешендерді қолдануды түсіну және жасай алу	8.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша кешендерді игерудің қарқындылығы мен жітілігі, тереңдігі, көлемі,	9.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша кешендерді негіздеу және қолдана алу	10.2.1.1 кеңістік қатынастарды игеру үшін жаттығулардың өзге кешенін талдау және оны үйрете алу

		кезектілігін білу және анықтау		кезектілігін түсіндіру және көрсету		
2.2 Кеңістік пен жазықтыққа бейімделудің қозғалыстық қызметтерін жетілдіру және дамыту үшін білім алушылар организміне емдік дене шынықтыру құралдармен ықпал ету	5.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістік тегі көру-моторлы координациясы, құлақпен координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді арқылы назар салуды білу және түсіну	6.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі көру-моторлы координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу бойынша қалыптасқан білімді қолдану	7.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі көру-моторлы координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу бойынша қалыптасқан білімді жетілдіру	8.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірудегі бірлік, сөйлеуді дамыту арқылы кеңістіктік терминология сөздігін белсендіру және нақтылау, байытуға көрсету	9.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдіру, тәжірибелік тұрғыдан кеңістіктік бейімдеуге және кеңістіктік әрекеттерді жоспарлауға оқыту	10.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен бірге кеңістікті бағытталумен кеңістіктік әрекеттерді жоспарлауды талдау

3) «Түзету-дамытумен сауықтыру арқылы сыни ойлау мен шығармашылық қабілетті дамыту»:

3 – кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
3.1 Білім алушының	5.3.1.1 білім алушы	6.3.1.1 білім алушы	7.3.1.1 әрқилы үйлескен	8.3.1.1 кемістіктер	9.3.1.1 өмір сүру ортасыны	10.3.1.1 өмір сүру қабілеті

қозғалыстық және жекелей түзеу қажеттіліктерін есепке ала отырып, жағдайларға бейімделу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстарға байланысты идея, стратегия мен жоспарларға бейімделу	ардың қозғалыстық және жекелей түзету қажеттіліктерін есепке ала отырып өзгерістерге бейімделе алу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстармен байланысты стратегия мен жоспарлар, идеяларға бейімделу бойынша қалыптасқан білімді білу және түсіну	ардың қозғалыстық және жекелей түзету қажеттіліктерін есепке ала отырып өзгерістерге бейімделе алу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстармен байланысты стратегия мен жоспарлар, идеяларға бейімделу бойынша қалыптасқан білімді анықтау және қолдану	кемістіктермен қатар келген қиындықтардың алдын-алу баламаларын түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеялары, стратегия мен жоспарлар, стратегия мен жоспарлардың талқылау және көрсету	құрылымның кемшіліктері және мүмкіндіктерді білумен байланысты қозғалыс идея, стратегия мен жоспарлар қатарларындағы баламалық шешімдерді талқылау және көрсету	ң балама шешімдеріндегі қозғалыс идеялары, стратегиялары мен жоспарларының ұйымдастыру және бағалауды анықтау	ортасындағы балама шешімдердегі стратегиялар мен жоспарлар, қозғалыс идеяларын тәжірибеде қолдана алу және талдау
	5.3.1.2 босаңсу	6.3.1.2 бұлшық	7.3.1.2 бұлшықе	8.3.1.2 организм	9.3.1.2 босаңсыт	10.3.1.2 босаңсыту

ды түзетуде организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып анықтау және түсіну: бұлшық еттердің жеке топтарының босаңсуына барынша күш салудан ауытқу; қолдардың қалыпты ротациялық қозғалысы; мойын бұлшық еттерінің қозғалысы; организмінің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, берілетін босаңсуы; ойындардағы көңіл аударушы және бекітуші тапсырм	еттердің жеке топтарына барынша күш салудан бірден босаңсытуды пайдалану және анықтау; қолдың босаң ротациялық қозғалысы; мойын бұлшық еттерінің қозғалысы; организмінің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, берілетін ойындардағы көңіл аударушы және бекітуші тапсырмалар	ттердің жеке топтарын а барынша күш салудан бірден босаңсыту үшін әдіс-тәсілдер қатарын көрсету және талқылау; қолдың босаң ротациялық қозғалысы; мойын бұлшық еттерінің қозғалысы; организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, берілетін ойындардағы көңіл аударушы және бекітуші тапсырмалар	нің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, босаңсытуды түзетудегі әдістер мен икемдерді көрсету және қолдана алу	удың зерттелген әдістерін пайдалана отырып, организм бұлшық еттерінің жеке топтарын босаңсыту бойынша жұмыстарды бағалау, анықтау	дың зерделенген әдістерін қолдана отырып, организм бұлшық еттерінің жеке топтарын босаңсыту бойынша әдістерді көрсете алу және талдау
---	---	--	---	---	---

	алар					
3.2 Команда лық көшбас шының рөлін атқара отырып, ауыспал ы түрде мақсатта рға қол жеткізу үшін дербес түрде және біріге жұмыс жасау	5.3.2.1 біріккен және дербес жұмыст ар барысын да команда дағы жұмыс дағдыла ры мен көшбас шылық дағдыла рды анықтау және пайдала ну	6.3.2.1 команда дағы жұмыс жасау дағдыла ры мен көшбас шылық дағдыла рды анықтау және пайдала ну	7.3.2.1 командад ағы дербес және біріккен жұмыста рдың дағдылар ын талқылау және көрсету	8.3.2.1 командад ағы жұмыс және көшбасш ылық дағдылар ды көрсету және қолдана алу	9.3.2.1 командад ағы жұмысты ң көшбасш ылық дағдылар ын бағалау	10.3.2.1 командада жұмыс жасауда өзінің және өзгенің көшбасшы лық дағдылары на талдау жасау
3.3 Организ мнің жекелей ерекшел іктерін есепке ала отырып, жағымд ы оқу жағдайы ның түзетуші және дамыту шы бағытын жүзеге асыру бойынш а біріге	5.3.3.1 организі мнің жекелей ерекшел ігін ескере отырып, түзетуші және дамыту шы бағыттағ ы оң оқу ортасын құру бойынш а біріге жұмыс жасау дағдыла р	6.3.3.1 организі мнің жекелей ерекшел ігін ескере отырып, түзетуші және дамыту шы бағыттағ ы оң оқу ортасын құру бойынш а біріге жұмыс жасау дағдыла р	7.3.3.1 организім нің жекелей ерекшеліг ін ескере отырып, түзетуші және дамытуш ы бағыттағ ы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын талқылау	8.3.3.1 организім нің жекелей ерекшеліг ін ескере отырып, түзетуші және дамытуш ы бағыттағ ы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын көрсету	9.3.3.1 организім нің жекелей ерекшеліг ін ескере отырып, түзетуші және дамытуш ы бағыттағ ы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар ының қатарын	10.3.3.1 жекелей ерекшелікт ерді есепке ала отырып, түзеу және дамыту бағытыны ң жағымды оқу ортасын құру бойынша өзінің және өзгенің тиімді және біріккен жұмыстар

жұмыс жасаудың дағдыларын білу және түсіну	қатарын білу және түсіну	қатарын анықтау және пайдалану	және көрсету	және қолдану	талқылау бағалау	ын талдау және қолдана алу
3.4 Дене жаттығуларының қатарында құрылымдық тәсілдермен ережелерді құру, пайдалану, қолдану	5.3.4.1 білім алушыларды дамыту мәселелерінің ерекшелігін ескере отырып, мөлшерленген күш жүктемесін пайдалана отырып, дене жаттығуларын орындау барысында қарапайым ережелерді пайдалану бойынша білімді түсіне білу	6.3.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау кезіндегі құрлымдық тәсілдермен қарапайым ережелерді анықтау және пайдалану	7.3.4.1 қозғалыс паталогиясы бар балалардың әртүрлі дене ерекшелігін ескере отырып, дене жаттығуларын орындау барысында ағы құрылымдық тәсілдермен ережелерді талқылаумен жетілдіру	8.3.4.1 білім алушылардың дене ерекшелігін ескере отырып, дене жаттығулары қатарындағы құрылымдық тәсілдермен ережелер туралы білімді көрсету және қолдана алу	9.3.4.1 қозғалыс паталогиясы балалардың дене ерекшеліктерін ескере отырып, әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында ағы құрылымдық тәсілдермен ережелерді жасау және қолдану	10.3.4.1 қозғалыс паталогиясы бар балалардың дене ерекшеліктерін есепке ала отырып әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі ережелермен құрылымдық тәсілдерді талдау және қолдана алу
3.5	5.3.5.1	6.3.5.1	7.3.5.1	8.3.5.1	9.3.5.1	10.3.5.1



Денсаулықтағы ауытқушылықтарды ескере отырып, конструктивті ұсыныстар беру, өзгелердің және өзіндік шығармашылық тапсырмаларды сыни тұрғыдан қарау	дене дамуының ерешелігін есепке ала отырып шығармашылық тапсырмаларды игеру бойынша алдынала жұмыс жасау	қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және бұзуды түзету бойынша шығармашылық тапсырмаларды түсіну және қолдану	денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып шығармашылық тапсырмаларды пайдалану	денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып шығармашылық тапсырмаларды салыстыру және көрсету	денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып шығармашылық тапсырмаларды талдау және бағалауды біріктіру	денсаулықтағы ауытқушылықтар есебінен конструктивті ұсыныстар жасай отырып, шығармашылық міндеттерін талдау және қолдана алу
3.6 Өз дене мүмкіндіктері мен шектеулерді сезіну, өз денесін қабылдаудағы көңіл-күй мен эмоцияны көрсетуге арналған әртүрлі	5.3.6.1 дене дамуы есебімен шығармашылық қабілеттер мен идеяларды анықтау, моториктер, соматикалық жағдай, өзіндік дене мүмкіндіктері мен	6.3.6.1 негізгі шығармашылық стратегиялар мен идеяларды түсіну және пайдалану, денесін қабылдауда тәжірибені оны ұстаздарына беру	7.3.6.1 шығармашылық қабілеттер мен идеяларды жалпыландыру және көрсету, оны әріде ұстаздар мен замандастарына беру	8.3.6.1 шығармашылық қабілеттер мен идеяларды және басқаларды анықтау және талдау, оны әріде ұстаздар мен замандастарына беру	9.3.6.1 іртүрлі жағдайларда берілетін жаңа элементтерді жасау үшін шығармашылық қабілеттер мен идеяларды біріктіру	10.3.6.1 әртүрлі жағдайларда берілетін өзгелердің жаңа элементтерді құру идеялары мен өзінің шығармашылық қабілетін сараптау

жағдайлардағы шығармашылық қабілеттер мен идеяларды қолдану	шектеулерді саналы түрде түйсіну					
3.7 Емдік дене қызметтерін орындау кезіндегі жекелей және топтық тапсырмаларды орындауда патриотизм сезімін дамыту	5.3.7.1 патриотизм сезімі туралы түсінік қалыптастыру, ұжымдық қызметті қалыптастыру үшін жағдай жасау	6.3.7.1 патриотизмнің мәнін түсіну және жекелей және топтық қызметті орындауда өзара әрекет ету	7.3.7.1 патриотизм сезіміне екенін білу, талықлау және әділ бәсекелестіктің мәнін түсіну, өзара біріге әрекет ету	8.3.7.1 жекелей және топтық дене қызметіндегі патриотизм мен бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты бағалау	9.3.7.1 жекелей және топтық дене қызметтерінде патриотизм сезімін көрсету	10.3.7.1 патриотизмнің көрініс беретін мінез-құлықты көрсету, патриотизм сезімін және жекелей және топтық дене қызметіндегі бәсекелестікті көрсете алу
3.8 Өз дене қызметтерін бақылауда қолжетімді тәсілдерді игеру және олардың айырма	5.3.8.1 қозғалыстар контексіндегі рөлдерді орындай алу және білу; өз денесі қызметтерін	6.3.8.1 өз рөлін түсіну және білу және қарапайым қозғалыстарды орындау кезіндегі өзге	7.3.8.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындаудағы айырмашылықты түйсіну және қозғалыстардың	8.3.8.1 өзіндік рөлді және айырмашылығын түсіндіре отырып, қарапайым қозғалыстарды орындау	9.3.8.1 айырмашылығын көрсете отырып, іртүрлі қозғалыстар қимылдарын орындау барысында әртүрлі тәжірибе	10.3.8.1 олардың айырмашылықтарын түсіне отырып, қозғалыстары орындау кезінде әртүрлі рөлдермен тәжірибе жасай алу

шылықт ары мен әртүрлі қозғалыс контекстеріне негізделген рөлдерді атқару	бақылауға алу тәсілдерін игеру	рөлдерді тани бастау; өзіндік дене қызметтері бақылай алу тәсілі	әртүрлі контекстеріне негізделген рөлдерді түсіну және қолдану	барысында өзге рөлдерді көрсету	жасау	және талдау
---	--------------------------------	--	--	---------------------------------	-------	-------------

4) «Денсаулық және салауатты өмір салтына ынталандыру»:

4 - кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары					
	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып	9-сынып	10-сынып
4.1 Денсаулық және салауатты өмір салты үшін емдік дене шынықтыруның маңыздылығы туралы білімді қалыптастыру, ұдайы, дебес және жүйелі сабақтарға деген қызығушылықты	5.4.1.1 дербес сабақтардағы қажеттіліктерге байланысты салауатты өмір салты мен емдік дене шынықтыруның маңызын білу және түсіну	6.4.1.1 дене ауытқушылықтарын түзету және қалыпқа келтіруге арналған жүйелі жаттығулар, денсаулық туралы жалпы түсінікке ие болу, емдік дене шынықтыру туралы білімді пайдалану	7.4.1.1 емдік денені жаттығуларының емдік пайдасын талықлау және сипаттау алу, түсіну, оларды өз қызметін жоғалтқан қызметтерді түсіну үшін өздігінен қолдану	8.4.1.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған денені жаттығуларының пайдасын түсіну және оны көрсете алу;	9.4.1.1 денсаулық және салауатты өмір салты үшін дененің қызметін маңыздылығын сараптау және оны түсіну	10.4.1.1 денсаулықты жақсарту үшін дененің қызметін маңыздылығы туралы өзінің және өзгенің білімін талдау
	5.4.1.2	6.4.1.2	7.4.1.2	8.4.1.2	9.4.1.2	10.4.1.2

арттыру	денсаулық үшін тыныс алу органдарының мәнін білу және түсіну. Тыныс алу ережелерін пайдалану алу	денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы білімді пайдалану алу, тыныс алу ережелерін пайдалану алу	тыныс алу органдарының сауықтырушы пайдасын талқылау, сипаттай алу және түсіну, тыныс алу ережелерін пайдалану алу	денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы білімді пайдалану алу, тыныс алу ережелерін пайдалану алу	денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы білімді пайдалану алу, тыныс алу ережелерін пайдалану алу	денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы өзін және өзгенің білімін сараптау, тыныс алу ережелерін пайдалану
4.2 Білім алушының қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларын орындау қажеттілігін түсіну	5.4.2.1 өзіне қызмет көрсете алу дағдыларын қалыптастыру үшін емдік дене жаттығуларын орындаудың маңыздылығын білу және түсіну	6.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін білу және пайдалану	7.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін ұсыну және көрсету	8.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін құру және көрсету	9.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін жасау және көрсету	10.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешенін талдау және үйрете алу
4.3 Қозғалыс	5.4.3.1 сыртқы	6.4.3.1 сыртқы	7.4.3.1 қозғалыс	8.4.3.1 емдік	9.4.3.1 дене	10.4.3.1 дене

с кемістік терін түзету, организм өзгерістеріндегі әртүрлі мен орындауға байланысты дене жаттығулары жүктеме сiнiң ықпал ету түсiнiгi және ол туралы бiлiм	белгiлер i бойынша әртүрлi дене жүктеме сi жаттығулары арасындағы айырмашылықты анықтау, және организмдегi дене өзгерiстерiн бақылауға ала алу	белгiлерi бойынша әртүрлi дене жүктеме сi жаттығулары арасындағы айырмашылықты анықтау, және организмдегi дене өзгерiстерiн бақылауға ала алу	кемiстiктi ерiн түзеу және оның алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезiнде организмдегi дене өзгерiстерi туралы бiлу, бақылауға алу (дамымау, қозғалыс қызметтерiнiң бұзылуы және жойылуы)	дене жаттығуларын орындау барысында дене өзгерiстерiн анықтау үшін бақылау стратегияларының қатарын көрсету және түсiндiру	жаттығуларын орындау кезiнде және одан кейiнгi белгiлi бiр дене өзгерiстерiн көру үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдана алу	жаттығулар мен жүктеменiн орындағаннан кейiн және орындау барысында дене өзгерiстерiн анықтау үшін өзiнiң және өзгелердiң стратегияларын қолдануды талдау
4.4 Дене жағдайы мен оны орындауға байланысты әртүрлі тыныс алу жаттығуларын орындау нәтижесінде	5.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу	6.4.4.1 тыныс алу гимнастикасын пайдаланумен дене жаттығулары қатарын орындау барысындағы қиындық	7.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу	8.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу	9.4.4.1 емдік дене жаттығуларының арнайы кешінін орындау барысында әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын қолдану	10.4.4.1 емдік дене жаттығуларының арнайы кешендерін орындау кезінде тыныс алу гимнастикасының өзге де

тыныс алу қызметтерін қалыпқа келтіру	гимнастикаларын пайдалана алу	тар мен тәуекелдерді түсіну және анықтай алу	гимнастикаларын пайдалана алу	гимнастикаларын құрастыру және көрсету	және көрсету	әртүрлі әдістерін е үйрете алу
4.5 Денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене жаттығуларында қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денеге түсетін күш қарқынды шамалал ауда қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	5.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы мәселелерінен хабардар болу	6.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған нормалар мен ережелер, қауіпсіздік техникасын түсіну	7.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене жаттығуларының әртүрлі контекстеріндегі қауіп пен тәуекелдің әлеуетін анықтау	8.4.5.1 қауіпсіздік техникасының күрделі мәселелерін түсіну, қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған денсаулыққа төнген қауіпті төмендетудің тәсілдері	9.4.5.1 денсаулық, қауіпсіздік техникасы, сондай-ақ қозғалыс бұзылыс ерекшелігі есебімен әлеуетті қауіпті төмендетудің тәсілдері	10.4.5.1 өзгелерді қауіпсіздік техникасына үйрету және талдау, сонымен қатар қозғалыс бұзылысын есепке ала отырып, денсаулықтың әлеуетті қауіпін төмендету

4.6 Психогимнастика элементтері, емдік дене шынықтыру сабақтарының дәстүрлі емес формалары	5.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтері мәселелерімен таныс болу	6.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін білу және пайдалану	7.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін түсіну, сипаттауды және талқылау	8.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін түсіну және оны көрсету	9.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін талдай алу және оған бейімделу	10.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін есебімен денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін талдай жасау және оларды пайдалану
	5.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене	6.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға емдік дене шынықтыру бойынша сабақтард	7.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға емдік дене шынықтыру бойынша сабақтард	7.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға емдік дене шынықтыру бойынша сабақтард	8.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға емдік дене шынықтыру бойынша сабақтард	9.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп, денсаулықты нығайтуға емдік дене шынықтыру бойынша сабақтард

	шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерінің мәселелерінен хабардар болу	Ың дәстүрлі емес формалары элементтерін білу және пайдалану алу	Ың дәстүрлі емес формалары элементтерін түсіну, сипаттай алу және талқылау	Ың дәстүрлі емес формалары элементтерін түсіну және ол туралы білімін көрсете алу	Ың дәстүрлі емес формалары элементтерін талдай алу және оған бейімделу	а бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлік емес формаларының элементтерін талдау
	5.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтеріне байланысты хабардар болу	6.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін білу және пайдалану алу	7.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін түсіну және пайдалану алу	8.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін түсіну және көрсете алу	9.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескеріп отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін талдау және бейімделе алу	10.4.6.3 өзін және өзгелерді өз-өзіне массаж жасауға үйрету және қозғалыс бұзылыстарының ерекшеліктері есебімен денсаулықты нығайтуға бағытталған өзіндік массаж бен релаксацияның өзге элементтеріне



						үйрету
5.4.6.4 зақымда луына байланы сты тренаже рлы гимнаст иканы пайдала нудың пайдасы мен зияны туралы мәлімет алу	6.4.6.4 денсаулы ққа пайдалы жаттығу құралдар ын пайдалан умен пайдалан уды білу және оны пайдалан а алу	7.4.6.4 денсаулы ққа пайдалы жаттығу құралдар ын пайдалан умен өткен сабақты түсіну және сипаттай алу	8.4.6.4 қозғалыст арда бұлшықе т-буынды дамыту үшін тенажерл арда жаттығу жасаудың түсіну, білу және көрсете алу	9.4.6.4 жұмысы бұзылған қызметте рді түзеу үшін жаттығу құралдар ымен жасалаты н гимнасти ка элементт ерін жасай алу және оған бейімдел у	10.4.6.4 бұлшықе т-буын қозғалыс ын дамыту үшін тренажер ларда жаттығу жасаудың өзге де ерекшелі ктерін үйрену, үйрету және талдау	

34. Осы Бағдарлама тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Емдік дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасының ұзақ мерзімді жоспары негізінде осы Бағдарламаның қосымшасына сәйкес жүзеге асырылады. Ұзақ мерзімді жоспарда барлық сынып бойынша әр бөлімде қамтылатын оқу мақсаттарының көлемі белгіленген.

35. Бөлімдерді және тақырыптарды меңгеру сағаттарын қою мұғалімнің басшылығына сай жүргізіледі.

Негізгі орта білім беру деңгейінің  
5-10 сыныптарына арналған  
«Емдік дене шынықтыру» пәнінен  
жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу  
бағдарламасына қосымша

Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Емдік дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспар

1) 5 сынып:

1 - кесте

Ұзақмерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақмерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
I - тоқсан		
Денсаулық туралы білім және түсінік	Қауіпсіздік техникалары. Емдік дене шынықтыруның негізі.	5.1.3.1 негізгі дене жаттығуларын білу және дене дамуы кемістіктерін түзеу үшін оларды тұрақты орындап тұру, жетекші қозғалыстардың негізгі техникасына үйрете алу: тұрақтылық, статистикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесіне бейімделе алу; 5.3.8.1 қозғалыстар контексіндегі рөлдерді орындай алу және білу; өз денесі қызметтерін бақылауға алу тәсілдерін игеру
	Күн тәртібі, таңғы жаттығу, Режим дня, утренняя зарядка, денеге бөлінетін уақыт	5.1.2.1 қозғалыстардың аралас түрлерін білу, жасай алу және ондағы өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын игеру үшін кейбір жаттығулардың реттілігі; 5.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимыл мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктерді, жеке және өзге икемдерді анықтау, білу және жасай алу
	Түзетуші және дұрыс қалыптастырушы жаттығулар	5.1.1.1 қозғалыс дағдыларын білу және түсіну және әртүрлі жағдайлардағы олардың қолданылуы үшін негіз құру; негізгі қозғалыс дағдылары мен икемдерді орындай алу; 5.1.4.1 контрактур мен буын қатып қалуының алдын алу, бармақтар мен буындардың серпімділігін арттыру үшін жаттығуларды іріктеудегі қозғалыстардың реттілігі және ондай дағдыларды білу және анықтау;
	Тірек-қозғалыс аппараты және оның мәні. Дене сымбаты – дене саулығының көрсеткіші.	5.1.1.2 мұғалімнің көмегімен омыртқа бұзылысын түзеді жүзеге асыру: омыртқаны түзеу, белсенді және пассивті созу, омыртқаның барлық бөліктеріндегі серпімділікті дамыту үшін қозғау;

		<p>5.1.2.2 негізгі дене жаттығуларын білу және жүрістің бұзылысын түзету үшін оларды пайдалана алу: түзеуші жүріс; қозғалыстың әртүрлі нұсқаларын қоса отырып жүруді тыныс алумен үйлестіру; қол жағдайын өзгерте тырып жүру; тірек жанындағы жаттығулар;</p> <p>5.3.6.1 дене дамуы есебімен шығармашылық қабілеттер мен идеяларды анықтау, моториктер, соматикалық жағдай, өзіндік дене мүмкіндіктері мен шектеулерді саналы түрде түйсіну</p>
	Заттармен жаттығу жасау	<p>5.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін заттармен дене жаттығуларын білу және жасай алу;</p> <p>5.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын білу және түсіну</p>
Емдік дене шынықтырумен айналысу арқылы қарым-қатынас жасау дағдылары мен өзара қарым-қатынасты дамыту	Сабақтардың дәстүрлік емес формаларының элементтері, сюжеттік-рөлдік қозғалыстық ойындар	<p>5.1.7.1 қозғалыстық қабілеттерді түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтарды жеңудің қарапайым дағдыларын анықау және білу;</p> <p>5.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтері мәселелерімен таныс болу;</p> <p>5.3.1.1 білім алушылардың қозғалыстық және жекелей түзету қажеттіліктерін есепке ала отырып өзгерістерге бейімделе алу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстармен байланысты стратегия мен жоспарлар, идеяларға бейімдеу бойынша қалыптасқан білімді білу және түсіну</p>
	Қозғалыс дағдыларының ауқымды қатары	<p>5.1.2.2 негізгі дене жаттығуларын білу және жүрістің бұзылысын түзету үшін оларды пайдалана алу: түзеуші жүріс; қозғалыстың әртүрлі нұсқаларын қоса отырып жүруді тыныс алумен үйлестіру; қол жағдайын өзгерте тырып жүру; тірек жанындағы жаттығуларын білу;</p> <p>5.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлік емес формалары элементтерінің мәселелерінен хабардар болу</p>
	Шағын топтар мен сабақтарда қарым-қатынас жасаудың дағдылары	<p>5.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимыл мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктерді, жеке және өзге икемдерді анықтау, білу және жасай алу;</p> <p>5.3.1.1 білім алушылардың қозғалыстық және жекелей түзету қажеттіліктерін есепке ала</p>

		отырып өзгерістерге бейімделе алу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстармен байланысты стратегия мен жоспарлар, идеяларға бейімдеу бойынша қалыптасқан білімді білу және түсіну
	Емдік дене сабақтарының пайдасы	5.1.4.2 негізгі дене жаттығуларын білу және қол бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларға үйрету
2 - тоқсан		
Денсаулық және дене жүктемелері	Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Қол және аяқ бас бармақтарының зақымдалуы кезінде алғаш көмек көрсету.	5.1.3.1 негізгі дене жаттығуларн білу және дене дамуы кемістіктерін түзеу үшін оларды тұрақты орындап тұру, жетекші қозғалыстардың негізгі техникасына үйрете алу: тұрақтылық, статистикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесіне бейімделе алу; 5.3.7.1 патриотизм сезімі туралы түсінік қалыптастыру, ұжымдық қызметті қалыптастыру үшін жағдай жасау
	Тыныс алу қызметтерін қалыпқа келтіру	5.4.1.1 дербес сабақтардағы қажеттіліктерге байланысты салауатты өмір салты мен емдік дене шынықтыруның маңызын білу және түсіну; 5.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдарының мәнін білу және түсіну. Тыныс алу ережелеін пайдалану алу; 5.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын пайдалана алу
	Сенің дене мүмкіндіктерің	5.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулардың кішігірім диапазонындағы реттіліктің сақталуын сипаттау және оны білу; 5.1.4.2 негізгі дене жаттығуларын білу және қол бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларға үйрету; 5.3.6.1 дене дамуы есебімен шығармашылық қабілеттер мен идеяларды анықтау, моториктер, моматикалқ жағдай, өзіндік дене мүмкіндіктері мен шектеулерді саналы түрде түйсіну
	Қалыптасқан тірек-қозғалыс аппаратының қызметтік бұзылыстарды түзетуге арналған жаттығулар	5.1.4.1 контрактур мен буын қатып қалуының алдын алу, бармақтар мен буындардың серпімділігін арттыру үшін жаттығуларды іріктеудегі қозғалыстардың реттілігі және ондай дағдыларды білу және анықтау; 5.1.4.3 негізгі дене жаттығуларын білу және аяқ бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларға үйрету; 5.1.7.1 қозғалыстық қабілеттерді түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтарды

		<p>жеңудің қарапайым дағдыларын анықау және білу;</p> <p>5.3.8.1 қозғалыстар контексіндегі рөлдерді орындай алу және білу; өз денесі қызметтерін бақылауға алу тәсілдерін игеру;</p> <p>5.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау мәселелеріне байланысты хабардар болу</p>
<p>Мақсаттық және жаттықтырушы ұлттық ойындар</p>	<p>Қазақ халқының дәстүрі мен мәдениетімен танысу</p> <p>Ойын арқылы процестерге ену</p>	<p>5.1.1.1 қозғалыс дағдыларын білу және түсіну және әртүрлі жағдайлардағы олардың қолданылуы үшін негіз құру;</p> <p>негізгі қозғалыс дағдылары мен икемдерді орындай алу;</p> <p>5.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды иегру бойынша кешендерді білу және пайдалана алу;</p> <p>5.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын білу және түсіну;</p> <p>5.3.7.1 патриотизм сезімі туралы түсінік қалыптастыру, ұжымдық қызметті қалыптастыру үшін жағдай жасау;</p> <p>5.4.6.4 зақымдалуына байланысты тренажерлы гимнастиканы пайдаланудың пайдасы мен зияны туралы мәлімет алу</p>
3 - тоқсан		
<p>Ойын арқылы қозғалыс дағдыларына үйрету</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы. Арнайы жаттығуларды орындау барысында тыныс алу мен жүрек соғысы өзгерісін бақылауға алу</p>	<p>5.4.1.1 дербес сабақтардағы қажеттіліктерге байланысты салауатты өмір салты мен емдік дене шынықтырудың маңызын білу және түсіну;</p> <p>5.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдарының мәнін білу және түсіну. Тыныс алу ережелерін пайдалану алу;</p> <p>5.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы мәселелерінен хабардар болу</p>
	<p>Жеке дене қасиеттерін дамыту</p>	<p>5.1.1.2 мұғалімнің көмегімен омыртқа бұзылысын түзеді жүзеге асыру: омыртқаны түзеу, белсенді және пассивті созу, омыртқаның барлық бөліктеріндегі серпімділікті дамыту үшін қозғау;</p> <p>5.1.4.3 негізгі дене жаттығуларын білу және аяқ бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларға үйрету;</p> <p>5.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі қоз-моторлы координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу және түсіну;</p>

		5.3.5.1 дене дамуының ерешелігін есепке ала отырып шығармашылық тапсырмаларды игеру бойынша алдын-ала жұмыс жасау
	Кеңістіктегі қозғалыс және динамика	5.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын білу және түсіну 5.3.6.1 дене дамуы есебімен шығармашылық қабілеттер мен идеяларды анықтау, моториктер, соматикалық жағдай, өзіндік дене мүмкіндіктері мен шектеулерді саналы түрде түйсіну
Қозғалыстық ойындар арқылы тірек-қозғалыс аппаратын дамыту	Заттар арқылы жүзеге асатын қозғалыстық ойындар Имитациялық жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары	5.4.2.1 өзіне қызмет көрсете алу дағдыларын қалыптастыру үшін емдік дене жаттығуларын орындаудың маңыздылығын білу және түсіну; 5.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы мәселелерінен хабардар болу; 5.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтері мәселелерімен таныс болу; 5.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау мәселелеріне байланысты хабардар болу
	Тірек-қозғалыс аппаратын дамыту	5.1.2.1 қозғалыстардың аралас түрлерін білу, жасай алу және ондағы өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын игеру үшін кейбір жаттығулардың реттілігі; 5.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулардың кішігірім диапазонындағы реттіліктің сақталуын сипаттау және оны білу; 5.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын білу және түсіну
	Аурудың ерекшелігімен тікелей байланысты қозғалыс бұзылыстарының алдын-алу жаттығулары	5.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимыл мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктерді, жеке және өзге икемдерді анықтау, білу және жасай алу; 5.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын пайдалана алу; 5.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары

		элементтерінің мәселелерінен хабардар болу
	Доппен ойналатын ойындар	5.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін заттармен дене жаттығуларын білу және жасай алу; 5.3.2.1 біріккен және дербес жұмыстар барысында командадағы жұмыс дағдылары мен көшбасшылық дағдыларды түсіну
	Ойындар және секіргішпен жасалатын жаттығулар	5.3.4.1 білім алушыларды дамыту мәселелерінің ерекшелігін ескере отырып, мөлшерленген күш жүктемесін пайдалана отырып, дене жаттығуларын орындау барысында қарапайм ережелерді пайдалану бойынша білімді түсіне білу; 5.4.3.1 сыртқы белгілері бойынша әртүрлі дене жүктемесі жаттығулары арасындағы айырмашылықты анықтау, және организмдегі дене өзгерістерін бақылауға ала алу
4 - тоқсан		
Қолданбалы жаттығулар арқылы жасалатын шығармашылық және коммуникативтік дағдылар	Қауіпсіздік техникасы. Арнайы жаттығулар арқылы пайда болатын шығармашылық қабілеттер	5.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимыл мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктерді, жеке және өзге икемдерді анықтау, білу және жасай алу; 5.3.2.1 біріккен және дербес жұмыстар барысында командадағы жұмыс дағдылары мен көшбасшылық дағдыларды түсіну; 5.4.2.1 өзіне қызмет көрсете алу дағдыларын қалыптастыру үшін емдік дене жаттығуларын орындаудың маңыздылығын білу және түсіну
	Әлсізденген қызметтерді түзету үшін жаттығулардың арнайы жекелей кешендерін құруға арналған шығармашылық идеялар	5.1.7.1 қозғалыстық қабілеттерді түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтарды жеңудің қарапайым дағдыларын анықау және білу; 5.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды иегру бойынша кешендерді білу және пайдалана алу; 5.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерінің мәселелерінен хабардар болу; 5.4.6.4 зақымдалуына байланысты тренажерлы гимнастиканы пайдаланудың пайдасы мен зияны туралы мәлімет алу
	Қозғалыс қызметіндегі белсенділік пен дербестік	5.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын білу және түсіну; 5.3.5.1 дене дамуының ерешелігін есепке ала отырып шығармашылық тапсырмаларды игеру

		бойынша алдын-ала жұмыс жасау
Салауатты өмір салтын қалыптастыру	Қозғалыс қызметіндегі белсенділік пен дербестік	5.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын білу және түсіну;
	Жалпы және ұсақ моториктерді түзету және дамыту	5.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін заттармен дене жаттығуларын білу және жасай алу; 5.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі көру-моторлы координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу және түсіну; 5.3.4.1 білім алушыларды дамыту мәселелерінің ерекшелігін ескере отырып, мөлшерленген күш жүктемесін пайдалана отырып, дене жаттығуларын орындау барысында қарапайым ережелерді пайдалану бойынша білімді түсіне білу; 5.4.3.1 сыртқы белгілері бойынша әртүрлі дене жүктемесі жаттығулары арасындағы айырмашылықты анықтау, және организмдегі дене өзгерістерін бақылауға ала алу

2) 6-сынып:  
2 - кесте

Ұзақмерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақмерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Денсаулық туралы білім және түсінік	Қауіпсіздік техникасы. Емдік дене шынықтыру	6.1.3.1 негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу және дене дамуы кемістіктерін түзеу үшін оларды тұрақты орындап тұру, жетекші қозғалыстардың негізгі техникасына үйрете алу: тұрақтылық, статистикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесіне бейімделе алу; 6.3.5.1 қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және бұзуды түзету бойынша шығармашылық тапсырмаларды түсіну және қолдану; 6.3.8.1 өз рөлін түсіну және білу және қарапайым қозғалыстарды орындау кезіндегі өзге рөлдерді тани бастау; өзіндік дене қызметтері бақылай алу
	Күн тәртібі, таңғы жаттығу, денеге бөлінетін уақыт	6.1.2.1 қозғалыстың аралас түрлерін жүзеге асыру және олардың емдік дене шынықтыру сабақтарындағы ерікті қозғалыс актілерін ұйымдастырудағы кейбір жаттығулардың кезектілігі; 6.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимылдар



		мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша икемге байланысты білімді түсіне білу және қолдану; 6.3.1.2 бұлшықеттердің жеке топтарына барынша күш салудан бірден босаңсытуды пайдалану және анықтау; қолдың босаң ротациялық қозғалысы; мойын бұлшықеттерінің қозғалысы; организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, берілетін ойындардағы көңіл аударушы және бекітуші тапсырмалар
	Түзетуші және дұрыс қалыптастырушы жаттығулар	6.1.1.1 негізгі қозғалыс дағдылары және оны денсаулығы мен дене дамуы кемістіктері тұрғысынан орындай алу; емдік-түзеу жаттығуларын әртүрлі тәсілдермен орындау; 6.1.4.1 контрактур мен буын қатып қалуының алдын алу, бармақтар мен буындардың серпімділігін арттыру үшін жаттығуларды іріктеудегі жекелей икемдерді білу және анықтау
	Заттармен және заттарсыз жасалатын жаттығулар	6.1.2.2 жүріс бұзылысын түзету үшін және қозғалыс кешендерін жасай алу, жүзеге асыру; 6.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттармен дене жаттығуларын жасай алу және білу
Емдік дене шынықтырумен айналысу арқылы қарым-қатынас жасау дағдылары мен өзара қарым-қатынасты дамыту	Сабақтардың дәстүрлік емес формаларының элементтері, сюжеттік-рөлдік қозғалыстық ойындар	6.1.7.1 белсенділіктің қозғалыс қабілеттерін түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуе келдерді ескеру және қиындықтарды жеңу дағдыларын білу және жүзеге асыра алу; 6.3.1.2 бұлшықеттердің жеке топтарына барынша күш салудан бірден босаңсытуды пайдалану және анықтау; қолдың босаң ротациялық қозғалысы; мойын бұлшықеттерінің қозғалысы; организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, берілетін ойындардағы көңіл аударушы және бекітуші тапсырмалар орындау; 6.3.1.1 білім алушылардың қозғалыстық және жекелей түзету қажеттіліктерін есепке ала отырып өзгерістерге бейімделе алу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстармен байланысты стратегия мен жоспарлар, идеяларға бейімдеу бойынша қалыптасқан білімді анықтау және қолдану; 6.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін білу

		және пайдалана алу
	Қозғалыс дағдыларының ауқымды қатары	6.1.2.2 жүріс бұзылысын түзету үшін және қозғалыс кешендерін жасай алу, жүзеге асыру; 6.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін білу және пайдалана алу
	Шағын топтар мен сыңарлармен қарым-қатынас жасау дағдылары	6.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимылдар мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша икемге байланысты білімді түсіне білу және қолдану; 6.3.5.1 қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және бұзуды түзету бойынша шығармашылық тапсырмаларды түсіну және қолдану; 6.3.1.1 білім алушылардың қозғалыстық және жекелей түзету қажеттіліктерін есепке ала отырып өзгерістерге бейімделе алу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстармен байланысты стратегия мен жоспарлар, идеяларға бейімдеу бойынша қалыптасқан білімді анықтау және қолдану
	Емдік дене жаттығуларының пайдасы	6.1.2.2 жүріс бұзылысын түзету үшін және қозғалыс кешендерін жасай алу, жүзеге асыру; 6.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу; 6.3.6.1 негізгі шығармашылық стратегиялар мен идеяларды түсіну және пайдалану, денесін қабылдауда тәжірибені оны ұстаздарына беру
2 - тоқсан		
Денсаулық және дене жүктемелері	Қауіпсіздік техникасы. Сымбат және координация	6.1.3.1 негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу және дене дамуы кемістіктерін түзеу үшін оларды тұрақты орындап тұру, жетекші қозғалыстардың негізгі техникасына үйрете алу; тұрақтылық, статистикалық және динамикалық тепе-теңдік, өз денесіне бейімделе алу; 6.3.5.1 қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және бұзуды түзету бойынша шығармашылық тапсырмаларды түсіну және қолдану; 6.3.7.1 патриотизмнің мәнін түсіну және жекелей және топтық қызметті орындау барысында өзара әрекет ету
	Тыныс алу қызметтерін қалыпта келтіру	6.4.1.1 дене ауытқушылықтарын түзету және қалыпта келтіруге арналған жүйелі жаттығулар, денсаулық туралы жалпы түсінікке ие болу, емдік дене шынықтыру туралы білімді пайдалану;

		<p>6.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы білімді пайдалана алу, тыныс алу ережелерін пайдалана алу;</p> <p>6.4.4.1 тыныс алу гимнастикасын пайдаланумен дене жаттығулары қатарын орындау барысындағы қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну және анықтай алу</p>
	Сенің дене мүмкіндіктерің	<p>6.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу;</p> <p>6.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулар қатарындағы композиционды идеялар мен стратегиялар, тактикаларды тиімді қолдану және түсіну;</p> <p>6.3.6.1 негізгі шығармашылық стратегиялар мен идеяларды түсіну және пайдалану, денесін қабылдауда тәжірибені оны ұстаздарына беру</p>
	Қалыптасқан тірек-қозғалыс аппаратының қызметтік бұзылыстарды түзетуге арналған жаттығулар	<p>6.1.4.1 контрактур мен буын қатып қалуының алдын алу, бармақтар мен буындардың серпімділігін арттыру үшін жаттығуларды іріктеудегі жекелей икемдерді білу және анықтау;</p> <p>6.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу;</p> <p>6.1.7.1 белсенділіктің қозғалыстық қабілеттерін түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтарды жеңу дағдыларын білу және жүзеге асыра алу;</p> <p>6.3.8.1 өз рөлін түсіну және білу және қарапайым қозғалыстарды орындау кезіндегі өзге рөлдерді тани бастау; өзіндік дене қызметтері бақылай алу тәсілі;</p> <p>6.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін білу және пайдалана алу</p>
Мақсаттық және жаттықтырушы ұлттық ойындар	Қазақ халқының дәстүрі мен мәдениетімен танысу	<p>6.1.1.1 негізгі қозғалыс дағдылары және оны денсаулығы мен дене дамуы кемістіктері тұрғысынан орындай алу; емдік-түзеу жаттығуларын әртүрлі тәсілдермен орындау;</p> <p>6.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша кешендерді игерудің қарқындылығы мен жітілігі, тереңдігі, көлемі, кезектілігін білу және анықтау;</p> <p>6.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере</p>

		<p>отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын анықтау және пайдалану;</p> <p>6.3.7.1 патриотизмнің мәнін түсіну және жекелей және топтық қызметті орындау барысында өзара әрекет ету;</p> <p>6.4.6.4 денсаулыққа пайдалы жаттығу құралдарын пайдаланумен пайдалануды білу және оны пайдалана алу</p>
	Ойын арқылы процестерге ену	<p>6.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулар қатарындағы композиционды идеялар мен стратегиялар, тактикаларды тиімді қолдану және түсіну;</p> <p>6.3.1.1 білім алушылардың қозғалыстық және жекелей түзету қажеттіліктерін есепке ала отырып өзгерістерге бейімделе алу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстармен байланысты стратегия мен жоспарлар, идеяларға бейімдеу бойынша қалыптасқан білімді анықтау және қолдану</p>
3 - тоқсан		
Ойын арқылы қозғалыс дағдыларына үйрету	Қауіпсіздік техникасы. Арнайы жаттығуларды орындау барысында тыныс алу мен жүрек соғысы өзгерісін бақылауға алу	<p>6.4.1.1 дене ауытқушылықтарын түзету және қалыпқа келтіруге арналған жүйелі жаттығулар, денсаулық туралы жалпы түсінікке ие болу, емдік дене шынықтыру туралы білімді пайдалану;</p> <p>6.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы білімді пайдалана алу, тыныс алу ережелерін пайдалана алу;</p> <p>6.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған нормалар мен ережелер, қауіпсіздік техникасын түсіну</p>
	Жеке дене қасиеттерін дамыту	<p>6.1.1.2 омыртқа бұзылысын түзеді жүзеге асыру, білу, түсіну: омыртқаны түзетуге арналған жаттығулар, оны белсенді түрде және баяу созу, омыртқаның барлық бөліктеріндегі серпімділікті дамыту үшін қозғау;</p> <p>6.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін негізгі дене жаттығуларын білу және қолдана алу;</p> <p>6.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі көру-моторлы координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу бойынша қалыптасқан білімді қолдану;</p> <p>6.3.5.1 қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және бұзуды түзету бойынша шығармашылық</p>

		тапсырмаларды түсіну және қолдану
	Кеңістіктегі қозғалыс және динамика	6.3.6.1 негізгі шығармашылық стратегиялар мен идеяларды түсіну және пайдалану, денесін қабылдауда тәжірибені оны ұстаздарына беру
Қозғалыстық ойындар арқылы тірек-қозғалыс аппаратын дамыту	Заттар арқылы жүзеге асатын қозғалыстық ойындар Имитациялық жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары	6.3.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау кезіндегі құрлымдық тәсілдер мен қарапайым ережелерді анықтау және пайдалана алу; 6.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін білу және пайдалану; 6.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін білу және пайдалана алу; 6.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін білу және пайдалана алу
	Тірек-қозғалыс аппаратын дамыту	6.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулар қатарындағы композиционды идеялар мен стратегиялар, тактикаларды тиімді қолдану және түсіну; 6.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын анықтау және пайдалану; 6.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған нормалар мен ережелер, қауіпсіздік техникасын түсіну
	Аурудың ерекшелігімен тікелей байланысты қозғалыс бұзылыстарының алдын-алу жаттығулары	6.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимылдар мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша икемге байланысты білімді түсіне білу және қолдану; 6.3.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау кезіндегі құрлымдық тәсілдер мен қарапайым ережелерді анықтау және пайдалана алу; 6.4.4.1 тыныс алу гимнастикасын пайдаланумен дене жаттығулары қатарын орындау барысындағы қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну және анықтай алу; 6.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін білу және пайдалана алу
	Доппен ойналатын	6.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен

	ойындар	және шағын заттар) заттармен дене жаттығуларын жасай алу және білу; 6.3.2.1 командадағы жұмыс жасау дағдылары мен көшбасшылық дағдыларды анықтау және пайдалану
	Ойындар және секіргішпен жасалатын жаттығулар	6.3.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау кезіндегі құрлымдық тәсілдер мен қарапайым ережелерді анықтау және пайдалана алу; 6.4.3.1 сыртқы белгілері бойынша әртүрлі дене жүктемесі жаттығулары арасындағы айырмашылықты анықтау, және организмдегі дене өзгерістерін бақылауға ала алу
4 - тоқсан		
Қолданбалы жаттығулар арқылы жасалатын шығармашылық және коммуникативтік дағдылар	Қауіпсіздік техникасы. Арнайы жаттығулар арқылы пайдаланылатын шығармашылық қабілеттер	6.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық қимылдар мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктең алдын-алу бойынша икемге байланысты білімді түсіне білу және қолдану; 6.3.2.1 командадағы жұмыс жасау дағдылары мен көшбасшылық дағдыларды анықтау және пайдалану; 6.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін білу және пайдалану
	Күшін жоғалтқан қызметтерді түзету үшін жаттығулардың арнайы жекелей кешендерін құруға арналған шығармашылық идеялар	6.1.7.1 белсенділіктің қозғалыстық қабілеттерін түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуе келдерді ескеру және қиындықтарды жеңу дағдыларын білу және жүзеге асыра алу; 6.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игреу бойынша кешендерді игерудің қарқындылығы мен жітілігі, тереңдігі, көлемі, кезектілігін білу және анықтау; 6.3.1.1 білім алушылардың қозғалыстық және жекелей түзету қажеттіліктерін есепке ала отырып өзгерістерге бейімделе алу үшін балама шешімдердің көмегімен қозғалыстармен байланысты стратегия мен жоспарлар, идеяларға бейімдеу бойынша қалыптасқан білімді анықтау және қолдану; 6.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін білу және пайдалана алу; 6.4.6.4 денсаулыққа пайдалы жаттығу құралдарын пайдаланумен пайдалануды білу және оны пайдалана алу

	Қозғалыс қызметіндегі белсенділік дербестік пен	6.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын анықтау және пайдалану; 6.3.5.1 қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және бұзуды түзету бойынша шығармашылық тапсырмаларды түсіну және қолдану
Салауатты өмір салтын қалыптастыру	Қозғалыс қызметіндегі белсенділік дербестік пен	6.1.1.2 омыртқа бұзылысын түзеуді жүзеге асыру, білу, түсіну: омыртқаны түзеуге арналған жаттығулар, оны белсенді түрде және баяу созу, омыртқаның барлық бөліктеріндегі серпімділікті дамыту үшін қозғау; 6.1.2.1 қозғалыстың аралас түрлерін жүзеге асыру және олардың емдік дене шынықтыру сабақтарындағы ерікті қозғалыс актілерін ұйымдастырудағы кейбір жаттығулардың кезектілігі
	Жалпы және ұсақ моториктерді түзету және дамыту	6.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттармен дене жаттығуларын жасай алу және білу; 6.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі көру-моторлы координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу бойынша қалыптасқан білімді қолдану; 6.3.4.1 дене және түзету жаттығуларын орындау кезіндегі құрлымдық тәсілдер мен қарапайым ережелерді анықтау және пайдалана алу; 6.4.3.1 сыртқы белгілері бойынша әртүрлі дене жүктемесі жаттығулары арасындағы айырмашылықты анықтау, және организмдегі дене өзгерістерін бақылауға ала алу

3) 7 - сынып:

3 - кесте

Ұзақмерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақмерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Салауатты өмір салты – дені сау ұрпақ	Қауіпсіздік техникасы Баяу өсуші күш жүктемесіне бейімделу	7.3.1.1 әрқилы үйлескен кемістіктермен қатар келген қиындықтардың алдын-алу баламаларын түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеялары, стратегия мен жоспарларын талқылау және көрсету; 7.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып, шығармашылық тапсырмалары пайдалану; 7.3.8.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындаудағы

		айырмашылықты түйсіну және қозғалыстардың әртүрлі контекстеріне негізделген рөлдерді түсіну және қолдану
	Дене паталогиясын түзеу және алдын-алу	7.1.1.1 әртүрі тәсілдерде орындалатын емдік-дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту; 7.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулар қатарындағы композиционды идеялар мен қарапайым стратегиялар, тактикаларды жасау, бағалай алу; 7.4.1.2 тыныс алу органдарының сауықтырушы пайдасын талқылау, сипаттай алу және түсіну, тыныс алу ережелерін пайдалана алу
	Әртүрлі доптармен жасалатын тәжірибелер	7.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттарды пайдаланумен орындалатын дағдыларды жалпыландыру және жетілдіру; 7.4.1.1 емдік дене жаттығуларының емдік пайдасын талқылау және сипаттау алу, түсіну, оларды өз қызметін жоғалтқан қызметтерді түсіну үшін өздігінен қолдану
	Арнайы жекелей жаттығуларды өздігімен орындау	7.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларды пайдалана алу және жалпыландыру, жетілдіру; 7.4.6.4 денсаулыққа пайдалы жаттығу құралдарын пайдаланумен өткен сабақты түсіну және сипаттай алу
Ортопедиялық тәртіпті ұстану	Дұрыс сымбат қалыптастыру дағдыларын бекіту және қалыптастыруға арналған жаттығулар	7.1.1.2 омыртқа бұзылысын түзеу кезіндегі негізгі қозғалыс сапасын жақсарту; 7.3.1.2 бұлшықеттердің жеке топтарына барынша күш салудан бірден босаңсыту үшін әдіс-тәсілдер қатарын көрсету және талқылау; қолдың босаң ротациялық қозғалысы; мойын бұлшықеттерінің қозғалысы; организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, берілетін ойындардағы көңіл аударушы және бекітуші тапсырмалар орындау
	Омыртқа тізбегі және бұлшықеттердің созылмалылығы мен серпімділігін дамытуға арналған жаттығулар	7.1.3.1 негізгі қозғалыс дағдыларын жақсарту және жетілдіру, оларды бір-бірімен байланыстыра алу, қажет емес немесе істей алмайтын қозғалыстардың алдын алу, оларды жою; 7.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін түсіну және пайдалана алу
	Техникасы қарапайым элементтерден тұратын тапсырмалар	7.1.2.2 жүрісті түзетуге бағытталған жаттығулар кешенін орындау; 7.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі көру-моторлы координациясы,



		құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу бойынша қалыптасқан білімді жетілдіру
	Кеңістік түсініктерді тәрбиелеуге арналған жаттығулар	7.1.2.1 дұрыс мүсінді қалыптаструға бағытталған жаттығулар кешенін орындау; өз денесін игеру; 7.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша кешендерді қолдануды түсіну және жасай алу
	Командағы жұмыстың негізі	7.1.7.1 қозғалыстық қабілеттерді түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі қозғалыс қимылдарын орындау барысындағы тәжірибеде тәуекелдер туралы білуі және алдын-алу; 7.3.6.1 шығармашылық қабілеттер мен идеяларды жалпыландыру және көрсету, оны әріде ұстаздар мен замандастарна беру
2 - тоқсан		
Жалпы дене жаттығуын түзеу	Қаурпсіздік техникасы Микромоториктер дамуын түзеу; психотүзету	7.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыс қимылдары мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктің алдын-алу бойынша ікемдер жасау және қолдану; 7.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша кешендерді қолдануды түсіну және жасай алу; 7.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын пайдалана алу; 7.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін түсіну, сипаттай аду және талқылау
	Қозғалыс дағдыларын түзетуге арналған дәстүрлік емес әдістердің элементтері	7.1.4.1 дағдыларды жалпыландыру және жетілдіру, буын серпімділігін арттыруға арналған жаттығуларды пайдалану, бұлшықет массасын, тонусын, күшін қалыптастыру, тіректер мен қозғалыстар, қозғалыс координациялары және шапшаңдық, тепе-теңдік немесе орын ауыстыратын дағдыларды игеру; 7.3.4.1 қозғалыс паталогиясы бар балалардың әртүрлі дене ерекшелігін ескере отырып, дене жаттығуларын орындау барысындағы құрылымдық тәсілдер мен ережелерді талқылау мен жетілдіру; 7.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін түсіну, сипаттай алу және талқылау
	Дене күші мен мөлшерлемесін	7.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларды

	есептей алумен қатар жаттығу құралдары арқылы жасалатын жаттығуларды орындай алу	пайдалана алу және жалпыландыру, жетілдіру; 7.4.6.4 денсаулыққа пайдалы жаттығу құралдарын пайдаланумен өткен сабақты түсіну және сипаттай алу
	Түзетуші инвентармен жасалатын жаттығулар	7.1.1.1 әртүрі тәсілдерде орындалатын емдік-дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту; 7.1.4.1 дағдыларды жалпыландыру және жетілдіру, буын серпімділігін арттыруға арналған жаттығуларды пайдалану, бұлшықет массасын, тонусын, күшін қалыптастыру, тіректер мен қозғалыстар, қозғалыс координациялары және шапшаңдық, тепе-теңдік немесе орын ауыстыратын дағдыларды игеру
	Заттармен және заттарсыз жасалатын жаттығулар	7.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттарды пайдаланумен орындалатын дағдыларды жалпыландыру және жетілдіру; 7.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін ұсыну және көрсету
Қазақи ұлттық ойындар	Ұлттық қозғалыстық және танымдық ойындар	7.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі көру-моторлы координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу бойынша қалыптасқан білімді жетілдіру; 7.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын талқылау және көрсету; 7.3.7.1 патриотизм сезімі не екенін білу, талқылау және әділ бәсекелестіктің мәнін түсіну, өзара біріге әрекет ету
3 - тоқсан		
Емдік дене жаттығулары сабақтарының адам иммунитетіне ықпалы	Қауіпсіздік техникасы. Дене жағдайының компоненттерін дамыту.	7.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығулар қатарындағы композиционды идеялар мен қарапайым стратегиялар, тактикаларды жасау, бағалай алу; 7.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып, шғармашылық тапсырмалары пайдалану; 7.4.1.2 тыныс алу органдарының сауықтырушы пайдасын талқылау, сипаттай алу және түсіну, тыныс алу ережелерін пайдалана алу
	Түзету жаттығуларының пайдасы	7.1.3.1 негізгі қозғалыс дағдыларын жақсарту және жетілдіру, оларды бір-бірімен байланыстыра алу, қажет емес немесе істей алмайтын қозғалыстардың алдын алу, оларды

		<p>жою;</p> <p>7.4.3.1 қозғалыс кемістіктерін түзеу және оның алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезінде организмдегі дене өзгерістері туралы білу, бақылауға алу (дамымау, қозғалыс қызметтерінің бұзылуы және жойылуы)</p>
	Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы айналма жаттығулар	<p>7.1.7.1 қозғалыстық қабілеттерді түзеу және жақсарту үшін оқытудың деңгейлеріндегі қозғалыс қимылдарын орындау барысындағы тәжірибеде тәуекелдер туралы білуі және алдын-алу;</p> <p>7.3.4.1 қозғалыс паталогиясы бар балалардың әртүрлі дене ерекшелігін ескере отырып, дене жаттығуларын орындау барысындағы құрылымдық тәсілдер мен ережелерді талқылау мен жетілдіру;</p> <p>7.4.1.1.емдік дене жаттығуларының емдік пайдасын талқылау және сипаттау алу, түсіну, оларды өз қызметін жоғалтқан қызметтерді түсіну үшін өздігінен қолдану;</p> <p>7.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін түсіну, сипаттай алу және талқылау</p>
Біріккен және қызықты тапсырмалар арқылы оқыту	Көшбасшылық және ынтымақтастық	<p>7.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен қатар кеңістіктегі көру-моторлы координациясы, құлақпен бейімделу реакциясы және есту арқылы назар салуды түзетуді білу бойынша қалыптасқан білімді жетілдіру;</p> <p>7.3.2.1 командадағы дербес және біріккен жұмыстардың дағдыларын талқылау және көрсету;</p> <p>7.3.6.1 шығармашылық қабілеттер мен идеяларды жалпыландыру және көрсету, оны әріде ұстаздар мен замандастарна беру;</p> <p>7.3.7.1 патриотизм сезімі не екенін білу, талқылау және әділ бәсекелестіктің мәнін түсіну, өзара біріге әрекет ету</p>
	Біріккен және қызықты тапсырмалар арқылы оқыту	<p>7.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыс қимылдары мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша икемдер жасау және қолдану;</p> <p>7.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын пайдалана алу;</p> <p>7.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене жаттығуларының</p>

		<p>әртүрлі контекстеріндегі қауіп пен тәуекелдің әлеуетін анықтау;</p> <p>7.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін түсіну және пайдалана алу</p>
	Ойындардағы елестетуді дамыту	<p>7.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларды пайдалана алу және жалпыландыру, жетілдіру;</p> <p>7.3.1.1 әрқилы үйлескен кемістіктермен қатар келген қиындықтардың алдын-алу баламаларын түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеялары, стратегия мен жоспарларын талқылау және көрсету;</p> <p>7.3.1.1 әрқилы үйлескен кемістіктермен қатар келген қиындықтардың алдын-алу баламаларын түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеялары, стратегия мен жоспарларын талқылау және көрсету;</p> <p>7.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін ұсыну және көрсету</p>
	Сөйлеу диалогтары арқылы ойындарда қозғалыстық сапаны дамыту	<p>7.3.1.2 бұлшықеттердің жеке топтарына барынша күш салудан бірден босаңсыту үшін әдіс-тәсілдер қатарын көрсету және талқылау; қолдың босаң ротациялық қозғалысы; мойын бұлшықеттерінің қозғалысы; организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, берілетін ойындардағы көңіл аударушы және бекітуші тапсырмалар орындау;</p> <p>7.3.8.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындаудағы айырмашылықты түсіну және қозғалыстардың әртүрлі контекстеріне негізделген рөлдерді түсіну және қолдану;</p> <p>7.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін түсіну, сипаттай алу және талқылау</p>
4 - тоқсан		
Өзара әрекет ету ойындары	Қауіпсіздік техникасы. Әртүрлі салмақтағы допты игеру арқылы дағдыларды дамыту	<p>7.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыс қимылдары мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктің алдын-алу бойынша ікемдер жасау және қолдану;</p> <p>7.3.1.1 әрқилы үйлескен кемістіктермен қатар келген қиындықтардың алдын-алу баламаларын түсінуді көрсете отырып, қозғалыс идеялары, стратегия мен жоспарларын талқылау және көрсету</p>
	Допты пайдаланумен жасалатын	7.1.2.1 дұрыс мүсінді қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешенін орындау; өз

	жаттығулар кешенін жасау	денесін игеру; 7.3.6.1 шығармашылық қабілеттер мен идеяларды жалпыландыру және көрсету, оны әріде ұстаздар мен замандастарна беру; 7.4.3.1 қозғалыс кемістіктерін түзеу және оның алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезінде организмдегі дене өзгерістері туралы білу, бақылауға алу (дамымау, қозғалыс қызметтерінің бұзылуы және жойылуы)
	Арнайы жаттығуларды орындау барысында көрсетілетін көмек	7.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығуларды пайдалана алу және жалпыландыру, жетілдіру; 7.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін түсіну және пайдалана алу
	Модификацияланған ойындар	7.3.2.1 командадағы дербес және біріккен жұмыстардың дағдыларын талқылау және көрсету; 7.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын талқылау және көрсету;
Денсаулық туралы білім және тәжірибе арқылы дағдыларды игеру	Ойын қозғалыстары арқылы келетін дене саулығының компоненттері	7.1.2.2 жүрісті түзетуге бағытталған жаттығулар кешенін орындау; 7.3.2.1 командадағы дербес және біріккен жұмыстардың дағдыларын талқылау және көрсету
	Денсаулық жаттығулары арқылы денсаулықты сақтау және бекіту	7.1.1.2 омыртқа бұзылысын түзеу кезіндегі негізгі қозғалыс сапасын жақсарту; 7.4.5.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене жаттығуларының әртүрлі контекстеріндегі қауіп пен тәуекелдің әлеуетін анықтау
	Емдік дене шынықтыру арқылы денсаулықты дамыту	7.1.4.1 дағдыларды жалпыландыру және жетілдіру, буын серпімділігін арттыруға арналған жаттығуларды пайдалану, бұлшықет массасын, тонусын, күшін қалыптастыру, тіректер мен қозғалыстар, қозғалыс координациялары және шапшаңдық, тепе-теңдік немесе орын ауыстыратын дағдыларды игеру; 7.4.1.2 тыныс алу органдарының сауықтырушы пайдасын талқылау, сипаттай алу және түсіну, тыныс алу ережелерін пайдалана алу

4) 8 - сынып:

4 - кесте

Ұзақмерзімді	Ұзақмерзімді	Оқыту мақсаттары
--------------	--------------	------------------

жоспардың бөлімі	жоспардың мазмұны	
I - тоқсан		
Салауатты өмір салты – дені сау ұрпақ	Қауіпсіздік техникасы Баяу өсуші күш жүктемесіне бейімделу	8.3.1.1 кемістіктер құрылымының кемшіліктері және мүмкіндіктерді білумен байланысты қозғалыс идея, стратегия мен жоспарлар қатарларындағы баламалық шешімдерді талқылау және көрсету; 8.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып, шығармашылық тапсырмаларды салыстыру және көрсету; 8.3.8.1 өзіндік рөлді және айырмашылығын түсіндіре отырып, қарапайым қозғалыстарды орындау барысында өзге рөлдерді көрсету
	Дене паталогиясын түзеу және алдын-алу	8.1.1.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезіндегі түзеу және бейімдік әдістерді қолдана отырып негізгі қозғалыс дағдыларын жақсартуды білу, түсіну және жақсарту; 8.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығуларының кең ауқымдағы композиционды идеялары мен стратегиялар, тактикаларды анықтау және бағалау; 8.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдаарының маңыздылығы туралы білімді пайдалана алу, тыныс алу ережелерін пайдалана алу
	Өртүрлі доптармен жасалатын тәжірибелер	8.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттарды пайдаланумен орындалатын дене жаттығуларын түсіндіре алу және көрсету; 8.4.1.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының пайдасын түсіну және оны көрсете алу
	Арнайы жекелей жаттығуларды өздігінен орындау	8.1.4.2 дағдыларды түсіндіре алу және көрсету, қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау барысында қол жеткізген деңгейді арттыру және оны ұстап тұру, дағдыларды түсіндіре алу; 8.4.6.4 қозғалыстарда бұлшықет-буынды дамыту үшін тенажерларда жаттығу жасаудың түсіну, білу және көрсете алу
	Ортопедиялық тәртіпті ұстану	Дұрыс сымбатты қалыптастыру дағдыларын қалыптастыру және бекітуге арналған жаттығулар 8.1.1.2 омыртқаны түзеу үшін негізгі емдік дене жаттығуларын білу, түсіну және жақсартуды жалғастыру; 8.3.1.2 организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, босаңсытуды түзетудегі әдістер мен икемдерді көрсету және қолдана алу

	Омыртқа тізбегі және бұлшықеттердің созылмалылығы мен серпімділігін дамытуға арналған жаттығулар	8.1.3.1 қозғалыс әрекеттерінің жалпы ритімін игеруге қол жеткізуге қол жеткізе отырып, әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында қозғалыстарды түсіну және көрсете алу; 8.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін түсіну және көрсете алу
	Техникасы қарапайым элементтерден тұратын тапсырмалар	8.1.2.2 өз жүрісін түзеу, өздігінен бақылауға алу және жаттығулар кешенін түсіндіре алу және көрсету; 8.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірудегі бірлік, сөйлеуді дамыту арқылы кеңістіктік терминология сөздігін белсендендіру және нақтылау, байытуға көрсету
	Кеңістік түсініктерді тәрбиелеуге арналған жаттығулар	8.1.2.1 аралас қозғалыстарды түсіндіру және дене дайындығы мен дене дамуын өз алдына бақылауға ала алу, көрсету; 8.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игреу бойынша кешендерді игерудің қарқындылығы мен жітілігі, тереңдігі, көлемі, кезектілігін түсіндіру және көрсету
	Командағы жұмыстың негізі	8.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын жақсарту алу; 8.3.6.1 шығармашылық қабілеттер мен идеяларды және басқаларды анықтау және талдау, оны әріде ұстаздар мен замандастарына беру
2 - тоқсан		
Жалпы дене дамуын түзету	Қауіпсіздік техникасы Микромоториктер дамуын түзеу; психотүзету	8.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық икемдер мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктің алдын-алу бойынша қимылдардың жеке және өзге сапасын анықтау және бағалау; 8.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игреу бойынша кешендерді игерудің қарқындылығы мен жітілігі, тереңдігі, көлемі, кезектілігін түсіндіру және көрсету; 8.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын құрастыру және көрсету; 8.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін түсіну және оны көрсете алу

	Қозалыс дағдыларын түзетуге арналған дәстүрлік емес әдістердің элементтері	8.1.4.1 дағдыларды түсіндіре алу және көрсете алу, бармақтар саулығының деформациясы және омыртқа деформациясының күрделілігінің алдын алу және буын серпімділігінің қызметтік мүмкіндіктерінің қол жеткізген деңгейін арттыра түсу, ұстап тұру; 8.3.4.1 білім алушылардың дене ерекшелігін ескере отырып, дене жаттығулары қатарындағы құрылымдық тәсілдер мен ережелер туралы білімді көрсету және қолдана алу; 8.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін түсіну және ол туралы білімін көрсете алу
	Дене күші мен мөлшерлемесін есептей алумен қатар тренажерлардағы жаттығуларды орындай алу	8.1.4.3 дағдыларды түсіндіре алу және көрсету, аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау барысында қол жеткізген деңгейді арттыру және оны ұстап тұру, дағдыларды түсіндіре алу және көрсете алу; 8.4.6.4 қозғалыстарда бұлшықет-буынды дамыту үшін тенажерларда жаттығу жасаудың түсіну, білу және көрсете алу
	Түзетуші инвентармен жасалатын жаттығулар	8.1.4.1 дағдыларды түсіндіре алу және көрсете алу, бармақтар саулығының деформациясы және омыртқа деформациясының күрделілігінің алдын алу және буын серпімділігінің қызметтік мүмкіндіктерінің қол жеткізген деңгейін арттыра түсу, ұстап тұру; 8.1.1.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезіндегі түзеу және бейімдік әдістерді қолдана отырып негізгі қозғалыс дағдыларын жақсартуды білу, түсіну және жақсарту
	Заттармен және заттарсыз жасалатын жаттығулар	8.1.4.4 ұсақ моториктерді түзету үшін (үлкен және шағын заттар) заттарды пайдаланумен орындалатын дене жаттығуларын түсіндіре алу және көрсету; 8.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін құру және көрсету
Қазақтың ұлттық ойындары	Ұлттық қозғалыстық және танымдық ойындар	8.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірудегі бірлік, сөйлеуді дамыту арқылы кеңістіктік терминология сөздігін белсендендіру және нақтылау, байытуға көрсету; 8.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау



		дағдылар қатарын көрсету және қолдану; 8.3.7.1 жекелей және топтық дене қызметіндегі патриотизм мен бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты бағалау
3 - тоқсан		
Емдік дене жаттығуларым ен айналысудың адам имунитетіне ықпалы	Қауіпсіздік техникасы. Дене жағдайының компоненттерін дамыту.	8.1.5.1 дене дамуы кемістіктерін түзетуге арналған жаттығуларының кең ауқымдағы композиционды идеялары мен стратегиялар, тактикаларды анықтау және бағалау; 8.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып, шығармашылық тапсырмаларды салыстыру және көрсету; 8.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдаарының маңыздылығы туралы білімді пайдалана алу, тыныс алу ережелерін пайдалана алу
	Түзету жаттығуларының пайдасы	8.1.3.1 қозғалыс әрекеттерінің жалпы ритімін игеруге қол жеткізуге қол жеткізе отырып, әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында қозғалыстарды түсіну және көрсете алу; 8.3.8.1 өзіндік рөлді және айырмашылығын түсіндіре отырып, қарапайым қозғалыстарды орындау барысындағы өзге рөлдерді көрсету; 8.4.3.1 емдік дене жаттығуларын орындау барысында дене өзгерістерін анықтау үшін бақылау стратегияларының қатарын көрсету және түсіндіру
	Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы айналма жаттығулар	8.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын жақсарту алу; 8.3.4.1 білім алушылардың дене ерекшелігін ескере отырып, дене жаттығулары қатарындағы құрылымдық тәсілдер мен ережелер туралы білімді көрсету және қолдана алу; 8.4.1.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларының пайдасын түсіну және оны көрсете алу; 8.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін түсіну және ол туралы білімін көрсете алу
Біріккен және қызықты тапсырмалар арқылы оқыту	Көшбасшылық және ынтымақтастық	8.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірудегі бірлік, сөйлеуді дамыту арқылы кеңістіктік терминология сөздігін белсендендіру және нақтылау, байытуды көрсету;

	<p>8.3.2.1 командадағы жұмыс және көшбасшылық дағдыларды көрсету және қолдана алу;</p> <p>8.3.6.1 шығармашылық қабілеттер мен идеяларды және басқаларды анықтау және талдау, оны әріде ұстаздар мен замандастарына беру;</p> <p>8.3.7.1 жекелей және топтық дене қызметіндегі патриотизм мен бәсекелестікті көрсететін мінез-құлықты бағалау</p>
Біріккен және қызықты тапсырмалар арқылы оқыту	<p>8.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық икемдер мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктедің алдын-алу бойынша қимылдардың жеке және өзге сапасын анықтау және бағалау;</p> <p>8.4.4.1 емдік дене жаттығуларын орындау және дене жағдайына байланысты әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын құрастыру және көрсету;</p> <p>8.4.5.1 қауіпсіздік техникасының күрделі мәселелерін түсіну, қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған денсаулыққа төнген қауіпті төмендетудің тәсілдерін орындау;</p> <p>8.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін түсіну және көрсете алу</p>
Ойындардағы елестетуді дамыту	<p>8.1.4.2 дағдыларды түсіндіре алу және көрсету, қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау барысында қол жеткізген деңгейді арттыру және оны ұстап тұру, дағдыларды түсіндіре алу;</p> <p>8.3.1.2 организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, босаңсытуды түзетудегі әдістер мен икемдерді көрсету және қолдана алу;</p> <p>8.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін құру және көрсету</p>
Сөйлеу диалогтары арқылы ойындарда қозғалыстық сапаны дамыту	<p>8.3.1.2 организмнің жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып, босаңсытуды түзетудегі әдістер мен икемдерді көрсету және қолдана алу;</p> <p>8.3.8.1 өзіндік рөлді және айырмашылығын түсіндіре отырып, қарапайым қозғалыстарды орындау барысында өзге рөлдерді көрсету;</p> <p>8.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін түсіну және оны көрсете алу</p>

4 - тоқсан		
Өзара әрекет ету ойындары	Қауіпсіздік техникасы. Өртүрлі салмақтағы допты игеру арқылы дағдыларды дамыту	8.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық икемдер мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктің алдын-алу бойынша қимылдардың жеке және өзге сапасын анықтау және бағалау; 8.3.1.1 кемістіктер құрылымының кемшіліктері және мүмкіндіктерді білумен байланысты қозғалыс идея, стратегия мен жоспарлар қатарларындағы баламалық шешімдерді талқылау және көрсету
	Допты пайдаланумен жасалатын жаттығулар кешенін жасау	8.1.2.1 аралас қозғалыстарды түсіндіру және дене дайындығы мен дене дамуын өз алдына бақылауға ала алу, көрсету; 8.3.6.1 шығармашылық қабілеттер мен идеяларды және басқаларды анықтау және талдау, оны әріде ұстаздар мен замандастарына беру; 8.4.3.1 емдік дене жаттығуларын орындау барысында дене өзгерістерін анықтау үшін бақылау стратегияларының қатарын көрсету және түсіндіру
	Арнайы жаттығуларды орындау барысында көрсетілетін көмек	8.1.4.3 дағдыларды түсіндіре алу және көрсету, аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау барысында қол жеткізген деңгейді арттыру және оны ұстап тұру, дағдыларды түсіндіре алу және көрсете алу; 8.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтерін түсіну және көрсете алу
	Модификацияланған ойындар	8.3.2.1 командадағы жұмыс және көшбасшылық дағдыларды көрсету және қолдана алу; 8.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдылар қатарын көрсету және қолдану
Денсаулық және тәжірибе арқылы дағдыларды игеру туралы білім	Ойын қозғалыстары арқылы келетін дене саулығының компоненттері	8.1.2.2 өз жүрісін түзеу, өздігінен бақылауға алу және жаттығулар кешенін түсіндіре алу және көрсету; 8.3.2.1 командадағы жұмыс және көшбасшылық дағдыларды көрсету және қолдана алу
	Денсаулық жаттығулары арқылы денсаулықты сақтау және бекіту	8.1.1.2 омыртқаны түзеу үшін негізгі емдік дене жаттығуларын білу, түсіну және жақсартуды жалғастыру; 8.4.5.1 қауіпсіздік техникасының күрделі мәселелерін түсіну, қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты

		нығайтуға бағытталған денсаулыққа төнген қауіпті төмендетудің тәсілдерін орындау
	Емдік дене шынықтыру арқылы денсаулықты дамыту	8.1.4.1 дағдыларды түсіндіре алу және көрсете алу, бармақтар саулығының деформациясы және омыртқа деформациясының күрделілігінің алдын алу және буын серпімділігінің қызметтік мүмкіндіктерінің қол жеткізген деңгейін арттыра түсу, ұстап тұру; 8.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органаарының маңыздылығы туралы білімді пайдалана алу, тыныс алу ережелерін пайдалана алу

5) 9 - сынып:

5 - кесте

Ұзақмерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақмерзімді жоспардың мазмұны/тақырыптары	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Салауатты өмір салты – дені сау ұрпақ	Қауіпсіздік техникасы Баяу өсуші күш жүктемесіне бейімделу	9.3.1.1 өмір сүру ортасының балама шешімдеріндегі қозғалыс идеялары, стратегиялары мен жоспарларын ұйымдастыру және бағалауды анықтау; 9.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып, шығармашылық тапсырмаларды талдау және бағалауды біріктіру; 9.3.8.1 айырмашылығын көрсете отырып, іртүрлі қозғалыс қимылдарын орындау барысында әртүрлі тәжірибе жасау
	Дене паталогиясын түзеу және алдын-алу	9.1.1.1 әртүрлі емдік дене жаттығуларын орындау кезіндегі икемдер және қозғалыс дағдыларын салғастыру; 9.1.5.1 дене жаттығуларының кең ауқымындағы композиционды идеялар мен әртүрлі тактика, стратегияларды жасау, талдау және салғастыру; 9.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органаарының маңыздылығы туралы білімді пайдалана алу, тыныс алу ережелерін пайдалана алу
	Әртүрлі доптармен жасалатын тәжірибелер	9.1.4.4 негізгі дене жаттығуларн білу және ұсақ моториктерді түзету үшін заттармен орындалатын жаттығуларға үйрете алу; 9.4.1.1 денсаулық және салауатты өмір салты үшін ден е қызметінің маңыздылығын сараптау және оны түсіну
	Арнайы жекелей жаттығуларды	9.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығулар

	өздігімен орындау	кешенін түсіну және көрсете алу; 9.4.6.4 жұмысы бұзылған қызметтерді түзеу үшін жаттығу құралдарымен жасалатын гимнастика элементтерін жасай алу және оған бейімделу
Ортопедиялық тәртіпті ұстану	Дұрыс сымбат қалыптастыру дағдыларын бекіту және қалыптастыруға арналған жаттығулар	9.1.1.2 омыртқаны түзеу үшін әртүрлі емдік дене жаттығуларын орындау кезіндегі қозғалыс дағдылары мен икемдерді салғастыру; 9.3.1.2 босаңсытудың зерттелген әдістерін пайдалана отырып, организм бұлшықеттерінің жеке топтарын босаңсыту бойынша жұмыстарды бағалау, анықтау
	Омыртқа тізбегі және бұлшықеттердің созылмалылығы мен серпімділігін дамытуға арналған жаттығулар	9.1.3.1 қозғалыстағы қателіктерді түзеу және олардың алдын алу, дене дамуына ықпал ететін әртүрлі реттік жаттығуларды орындау сапасын арттыруды негіздеу және көрсету; 9.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтеріне талдау жасау және бейімделе алу
	Техникасы қарапайым элементтерден тұратын тапсырмалар	9.1.2.2 жаттығулар кешенін негіздеу және қолдана алу, қалыптасқан жағдайларға байланысты өз жүрісін түзеу және бақылауға ала алу; 9.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдіру, тәжірибелік тұрғыдан кеңістіктік бейімдеуге және кеңістіктік әрекеттерді жоспарлауға оқыту
	Кеңістік түсініктерді тәрбиелеуге арналған жаттығулар	9.1.2.1 қозғалыстың аралас түрлерін қолдану, негіздеу және дене дайындығы мен дене дамуын өздігінен бақылауға ала алу; 9.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игреу бойынша кешендерді негіздеу және қолдана алу
	Командадағы жұмыстың негізі	9.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын бағалау; 9.3.6.1 іртүрлі жағдайларда берілетін жаңа элементтерді жасау үшін шығармашылық қабілеттер мен идеяларды біріктіру
2 - тоқсан		

Жалпы дене дамуын түзеу	Қауіпсіздік техникасы. Микромоториктер дамуын түзеу; психотүзету	9.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық икемдер мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктердің алдын-алу бойынша өзіндік және өзге қимылдарды талдау және салстыру, жасау; 9.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша кешендерді негіздеу және қолдана алу; 9.4.4.1 емдік дене жаттыңуларының арнайы кешінін орындау барысында әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын қолдану және көрсету; 9.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін талдай алу және оған бейімделу
	Қозғалыс дағдыларын түзетуге арналған дәстүрлік емес әдістердің элементтері	9.1.4.1 субъективті сезімдерге сәйкес бұлшықет күші мен қозғалыс амплитудасын анағұрлым айқын басқара алатын жаттыңуларды түсіну және көрсету; 9.3.4.1 қозғалыс паталогиясы балалардың дене ерекшеліктерін ескере отырып, әртүрлі дене жаттыңуларын орындау барысындағы құрылымдық тәсілдер мен ережелерді жасау және қолдану; 9.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін талдай алу және оған бейімделу
	Дене күші мен мөлшерлемесін есептей алумен қатар жаттыңу құралдарымен орындалатын жаттыңуларды орындай алу	9.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттыңулар кешенін түсіну және көрсете алу; 9.4.6.4 жұмысы бұзылған қызметтерді түзеу үшін жаттыңу құралдарымен жасалатын гимнастика элементтерін жасай алу және оған бейімделу
	Түзетуші инвентармен жасалатын жаттыңулар	9.1.1.1 әртүрлі емдік дене жаттыңуларын орындау кезіндегі икемдер және қозғалыс дағдыларын салғастыру; 9.1.4.1 субъективті сезімдерге сәйкес бұлшықет күші мен қозғалыс амплитудасын анағұрлым айқын басқара алатын жаттыңуларды түсіну және көрсету
	Заттармен және заттарсыз жасалатын жаттыңулар	9.1.4.4 негізгі дене жаттыңуларн білу және ұсақ моториктерді түзету үшін заттармен орындалатын жаттыңуларға үйрете алу; 9.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттыңуларының кешінін жасау және көрсету
Қазақтың	Ұлттық қозғалыстық	9.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдіру,

Ұлттық ойындары	және танымдық ойындар	тәжірибелік тұрғыдан кеңістіктік бейімдеуге және кеңістіктік әрекеттерді жоспарлауға оқыту; 9.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдыларының қатарын талқылау бағалау; 9.3.7.1 жекелей және топтық дене қызметтерінде патриотизм сезімін көрсету
3 - тоқсан		
Емдік дене жаттығуларым ен айналысудың адам иммунитетіне ықпалы	Қауіпсіздік техникасы. Дене жағдайын компоненттерін дамыту	9.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып, шығармашылық тапсырмаларды талдау және бағалауды біріктіру; 9.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдаарының маңыздылығы туралы білімді пайдалана алу, тыныс алу ережелерін пайдалана алу
	Түзеу жаттығуларының пайдасы	9.1.3.1 қозғалыстағы қателіктерді түзеу және олардың алдын алу, дене дамуына ықпал ететін әртүрлі реттік жаттығуларды орындау сапасын арттыруды негіздеу және көрсету; 9.4.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде және одан кейінгі белгілі бір дене өзгерістерін көру үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдана алу; 9.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін талдай алу және оған бейімделу
	Емдік дене шынықтыру бойынша айналма жаттығулар	9.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелдерді ескеру және қиындықтардың алдын-алу дағдыларын бағалау; 9.3.4.1 қозғалыс паталогиясы балалардың дене ерекшеліктерін ескере отырып, әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысындағы құрылымдық тәсілдер мен ережелерді жасау және қолдану; 9.4.1.1 денсаулық және салауатты өмір салты үшін ден е қызметінің маңыздылығын сараптау және оны түсіну; 9.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формалары элементтерін талдай алу және оған бейімделу

Біріккен және қызықты тапсырмалар арқылы оқыту	Көшбасшылық және ынтымақтастық	<p>9.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдіру, тәжірибелік тұрғыдан кеңістіктік бейімдеуге және кеңістіктік әрекеттерді жоспарлауға оқыту;</p> <p>9.3.2.1 командадағы жұмыстың көшбасшылық дағдыларын бағалау;</p> <p>9.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебімен конструктивтік ұсыныстарды жасай отырып, шығармашылық тапсырмаларды талдау және бағалауды біріктіру;</p> <p>9.3.6.1 іртүрлі жағдайларда берілетін жаңа элементтерді жасау үшін шығармашылық қабілеттер мен идеяларды біріктіру;</p> <p>9.3.7.1 жекелей және топтық дене қызметтерінде патриотизм сезімін көрсету</p>
	Біріккен және қызықты тапсырмалар арқылы оқыту	<p>9.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық икемдер мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктердің алдын-алу бойынша өзіндік және өзге қимылдарды талдау және салстыру, жасау;</p> <p>9.4.4.1 емдік дене жаттығуларының арнайы кешінін орындау барысында әртүрлі тыныс алу гимнастикаларын қолдану және көрсету;</p> <p>9.4.5.1 денсаулық, қауіпсіздік техникасы, сондай-ақ қозғалыс бұзылыс ерекшелігі есебімен әлеуетті қауіпті төмендетудің тәсілдерін орындау;</p> <p>9.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсаулықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтеріне талдау жасау және бейімделе алу</p>
	Ойындардағы елестетуді дамыту	<p>9.1.4.2 қол бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығулар кешенін түсіну және көрсете алу;</p> <p>9.3.1.2 босаңсытудың зерттелген әдістерін пайдалана отырып, организм бұлшықеттерінің жеке топтарын босаңсыту бойынша жұмыстарды бағалау, анықтау;</p> <p>9.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешінін жасау және көрсету</p>
	Сөйлеу диалогтары арқылы ойындардағы қозғалыстық сапаны дамыту	<p>9.3.1.2 босаңсытудың зерттелген әдістерін пайдалана отырып, организм бұлшықеттерінің жеке топтарын босаңсыту бойынша жұмыстарды бағалау, анықтау;</p> <p>9.3.8.1 айырмашлығын көрсете отырып, іртүрлі қозғалыс қимылдарын орындау барысында әртүрлі тәжірибе жасау;</p> <p>9.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін</p>



		ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтерін талдай алу және оған бейімделу
4 - тоқсан		
Өзара әрекет ету ойындары	Қауіпсіздік техникасы. Өртүрлі салмақтағы допты игеру арқылы дағдыларды дамыту	9.1.6.1 өмірлік қажетті қозғалыстық икемдер мен дағдыларды қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктердің алдын-алу бойынша өзіндік және өзге қимылдарды талдау және салыстыру, жасау; 9.3.1.1 өмір сүру ортасының балама шешімдеріндегі қозғалыс идеялары, стратегиялары мен жоспарларын ұйымдастыру және бағалауды анықтау
	Допты пайдаланумен жасалатын жаттығулар кешенін жасау	9.1.2.1 қозғалыстың аралас түрлерін қолдану, негіздеу және дене дайындығы мен дене дамуын өздігінен бақылауға ала алу; 9.3.6.1 іртүрлі жағдайларда берілетін жаңа элементтерді жасау үшін шығармашылық қабілеттер мен идеяларды біріктіру; 9.4.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде және одан кейінгі белгілі бір дене өзгерістерін көру үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдана алу
	Арнайы жаттығуларды орындау барысында көрсетілетін көмек	9.1.4.3 аяқ бас бармақтары буындарындағы серпімділікті арттыру үшін жаттығулар кешенін түсіну және көрсете алу; 9.4.6.3 қозғалыс бұзылыстарының ерекшелігін ескере отырып, денсауықты нығайтуға бағытталған релаксация мен өзін-өзі уқалау элементтеріне талдау жасау және бейімделе алу
	Модификацияланған ойындар	9.3.2.1 командадағы жұмыстың кқшбасшылық дағдыларын бағалау; 9.3.3.1 организмнің жекелей ерекшелігін ескере отырып, түзетуші және дамытушы бағыттағы оң оқу ортасын құру бойынша біріге жұмыс жасау дағдыларының қатарын талқылау бағалау
Денсаулық және тәжірибе арқылы дағдыларды игеру туралы білім	Ойын қозғалыстары арқылы келетін дене саулығының компоненттері	9.1.2.2 жаттығулар кешенін негіздеу және қолдана алу, қалыптасқан жағдайларға байланысты өз жүрісін түзеу және бақылауға ала алу; 9.3.2.1 командадағы жұмыстың кқшбасшылық дағдыларын бағалау
	Денсаулық жаттығулары арқылы денсаулықты сақтау және нығайту	9.1.1.2 омыртқаны түзеу үшін әртүрлі емдік дене жаттығуларын орындау кезіндегі қозғалыс дағдылары мен икемдерді салғастыру; 9.4.5.1 денсаулық, қауіпсіздік техникасы, сондай-ақ қозғалыс бұзылыс ерекшелігі

		есебімен әлеуетті қауіпті төмендетудің тәсілдерін орындау
	Емдік дене шынықтыру арқылы денсаулықты дамыту	9.1.4.1 субъективті сезімдерге сәйкес бұлшықет күші мен қозғалыс амплитудасын анағұрлым айқын басқара алатын жаттығуларды түсіну және көрсету; 9.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы білімді пайдалана алу, тыныс алу ережелерін пайдалана алу

б) 10 - сынып:

6 – кесте

Ұзақмерзімді жоспар бөлімі	Тақырып/ ұзақмерзімді жоспардың мазмұны	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
Салауатты өмір салты – дені сау ұрпақ	Қауіпсіздік техникасы. Баяу өсуші жүктемеге бейімделу	10.3.1.1 өмір сүру қызметіндегі баламалық шешімдердегі стратегиялар мен жоспарлар, қозғалыс идеяларын тәжірибеде талдай алу және қолдана алу; 10.3.5.1 денсаулықтағы бұзылыстар есебімен конструкциялық ұсыныстарды ұсына отырып, шығармашылық міндеттерді талдау және қолдана алу; 10.3.8.1 олардың айырмашылығын түсіне отырып, қозғалыстарды орындау кезіндегі әртүрлі рөлдермен тәжірибе жасай алу және талдай алу;
	Дене паталогиясына түзеу және оның алдын-алу	10.1.1.1 емдік дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыс дағдылары мен машықтарына талдау жасау; 10.1.5.1 дене жаттығуларының кең диапозондағы композициялық идеялар мен стратегиялар, әртүрлі тактикаларды үйрене алу; 10.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы өзінің және өзгенің білімін сараптау, тыныс алу ережелерін пайдалану
	Әртүрлі доптармен тәжірибе жасау	10.1.4.4 ұсақ моториктерді түзетуге арналған оқытудың негізгі физикалық қозғалыстары туралы білімге талдау жасау; 10.4.1.1денсаулықты нығайту үшін физикалық қызметтің маңыздылығы туралы өзінің және өзгенің білімін сараптау
	Арнайы жекелей жаттығуларды өздігінен орындау	10.1.4.2 қол бармақтары буындарындағы қозғалмалылықты арттыру үшін жаттығулар кешенін өздігінен қолдану; 10.4.6.4 бұлшықет-буын қозғалыстарын

		дамыту үшін тренажерлардағы жаттығулардың өзге ерекшеліктеріне үйрету және өзі қолдана алу сараптау
Ортопедиялық тәртіпті сақтау	Дұрыс сымбат дағдыларын қалыптастыру және бекітуге арналған жаттығулар	10.1.1.2 омыртқаны түзеуге арналған әртүрлі емдік физикалық жаттығуларды орындау кезіндегі қозғалыс дағдылары мен машықтарын сараптау; 10.3.1.2 және көрсете алу босаңсытудың зерделенген әдістерін қолдана отырып, организм бұлшықеттерінің жеке топтарын босаңсыту бойынша сараптай алу және көрсету
	Омыртқа байланыстары мен бұлшықеттердің созылуы және оның серпімділігін дамытуға арналған жаттығулар	10.1.3.1 қозғалыс қателіктерін түзеу және оның алдын ала алу мен физикалық дамуына ықпал етуші әртүрлі жаттығулардағы қозғалысты орындау сапасын талдау; 10.4.6.3 өзін және өзгелерді өз-өзіне массаж жасауға үйрету және қозғалыс бұзылыстарының ерекшеліктері есебімен денсаулықты нығайтуға бағытталған өзіндік массаж бен релаксацияның өзге элементтеріне үйрету
	Техникалық элементтері жеңіл тапсырмалар	10.1.2.2 жаттығулар кешенін сараптау және пайдалану; қалыптасқан жағдайға орай өз жүрісін өздігінен бақылау және түзей алу; 10.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдірумен тәжірибелік тұрғыдан кеңістіктік бағытталу және кеңістіктік әрекеттерді жоспарлауды сараптау
	Кеңістіктік түсініктерді тәрбиелеуге арналған жаттығулар	10.1.2.1 қозғалыс комбинациясын өздігінен сараптау және қолдана алу және дене дамуы мен дене дайындығынын өздігінен бақлай алу; 10.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру бойынша өзге жаттығулар кешенін сараптау және үйрете алу
	Командадағы жұмыс негіздері	10.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелге қиындықтары мен әсер етуінің алдын-алу дағдыларына оқытуды сараптай алу және пайдалана алу; 10.3.6.1 әртүрлі жағдайларда берілетін өзгелердің жаңа элементтерді құру идеялары мен өзінің шығармашылық қабілетін сараптау
2 - тоқсан		
Жалпы физикалық дамуды түзеу	Қауіпсіздік техникасы. Микромоториктерді дамытуды түзеу; психокоррекция	10.1.6.1 өмірлік маңызы зор қозғалыс дағдылары мен машықтарын қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктің алдын алу бойынша өзгенің дағдысын пайдалана алу және сараптау; 10.2.1.1 кеңістіктік қатынастарды игеру

		<p>бойынша өзге де жаттығулар кешеніне үйрете алу және сараптау;</p> <p>10.4.4.1 емдік дене жаттығуларының арнайы кешендерін орындау кезінде тыныс алу гимнастикасының өзге де әртүрлі әдістеріне үйрете алу;</p> <p>10.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарын ерекшелігі есебімен денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтеріне талдау жасау және оларды пайдалана алу</p>
	Қозғалыс дағдыларын түзеуге арналған дәстүрлі емес әдістердің элементтері	<p>10.1.4.1 субъективті сезінулерге сәйкес бұлшықет күші мен қозғалысы амплитудасын нақты басқара алуға мүмкіндік беретін жаттығуларды талдау және өздігінен қолдана алу;</p> <p>10.3.4.1 қозғалыс паталогиясы бар балалардың дене ерекшеліктерін есепке ала отырып әртүрлі жаттығуларды орындау кезіндегі құрылымдық тәсілдер мен ережелерді пайдалана алу және талдау;</p> <p>10.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарның ерекшелігі есебінен денсаулықты нығайтуға бағытталған емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формаларының элементтерін талдау</p>
	Мөлшер мен жүктемені есептей алумен тренажерларда жаттығуларды орындай алу	<p>10.1.4.3 аяқ бармақтары буындарының қозғалмалылығын арттыруға арналған жаттығуларға оқыту үшін негізгі дене жаттығулары туралы білімді талдау және қолдана алу;</p> <p>10.4.6.4 бұлшықет-буын қозғалысын дамытуға арналған тренажерлардағы жаттығулардың өзге ерекшеліктеріне үйрету және талдау</p>
	Түзету жаюдықтарымен келген тапсырма	<p>10.1.1.1 әртүрлі емдік дене жаттығулары орындау кезіндегі қозғалыс дағдылары мен машықтарын талдау;</p> <p>10.1.4.1 субъективті сезінулерге сәйкес бұлшықет күші мен қозғалысы амплитудасын нақты реттеп отыруға мүмкіндік беретін жаттығуларды талдау және өздігінен қолдану</p>
	Заттармен және заттарсыз түзеу жаттығулары	<p>10.1.4.4 ұсақ моториктерді түзеуге арналған өзге жаттығуларға оқытуға арналған негізгі дене жаттығулары туралы білімге талдау жасау;</p> <p>10.4.2. қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешеніне талдау жасау және оған</p>
Қазақтың ұлттық ойындары	Ұлттық қозғалыс және танымдық ойындар	10.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдіруді біріктірудегі тәжірибелік кеңістіктегі бағытталу және кеңістіктік әрекеттерді

		<p>жоспарлауды талдау;</p> <p>10.3.3.1 жекелей ерекшеліктерді есепке ала отырып, түзеу және дамыту бағытының жағымды оқу ортасын құру бойынша өзінің және өзгенің тиімді және біріккен жұмыстарын талдау және қолдана алу;</p> <p>10.3.7.1 патриотизмнен көрініс беретін мінез-құлықты көрсету, патриотизм сезімін және жекелей және топтық дене қызметіндегі бәсекелестікті көрсете алу</p>
3 - тоқсан		
Емдік дене жаттығулары сабақтарының адам иммунитетіне әсеру	Қауіпсіздік техникасы. Дене жағдайының компоненттерін дамыту	<p>10.1.5.1 дене жаттығуларының кең диапозондағы композициялық идеялар мен стратегиялар, әртүрлі тактикаларды үйрене алу;</p> <p>10.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебінен конструктивті ұсыныстар жасай отырып, шығармашылық міндеттерін талдау және қолдана алу;</p> <p>10.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы өзінің және өзгенің біліміне талдау жасау</p>
	Түзету жаттығуларының пайдасы	<p>10.1.3.1 қозғалыс қателіктерін түзеу және оның алдын-алу, дененің дамуына ықпал етуші әртүрлі реттік жаттығулардағы қозғалысты орындау сапасын талдау;</p> <p>10.4.3.1 дене жаттығулары мен жүктемесін орындағанда, аннан кейін немесе сол кездегі дене өзгерісін анықтау үшін өзінің және өзгенің стратегияларын қолдануды сараптау;</p> <p>10.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарын ерекшелігі есебімен денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтеріне талдау жасау және оларды пайдалана алу</p>
	Емдік дене шынықтыру сабақтарындағы айналымдық жаттығу	<p>10.1.7.1 қозғалыс қабілетін түзеу және жақсарту үшін оқытудың әртүрлі деңгейлеріндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты тәуекелге қиындықтары мен әсер етуінің алдын-алу дағдыларына оқытуды сараптай алу және пайдалана алу;</p> <p>10.3.4.1 қозғалыс паталогиясы бар балалардың дене ерекшеліктерін есепке ала отырып әртүрлі жаттығуларды орындау кезіндегі құрылымдық тәсілдер мен ережелерді пайдалана алу және талдау;</p> <p>10.4.1.1 денсаулықты нығайту үшін дене қызметінің маңыздылығы туралы өзінің және өзгенің біліміне талдау жасау;</p> <p>10.4.6.2 қозғалыс бұзылыстарның ерекшелігі есебінен денсаулықты нығайтуға бағытталған</p>

		емдік дене шынықтыру бойынша сабақтардың дәстүрлі емес формаларының элементтерін талдау.
Біріккен және қызықты тапсырмалар арқылы оқыту	Көшбасшылық және ынтымақтастық	10.2.2.1 қозғалыс қызметтерін жетілдіруді біріктірудегі тәжірибелік кеңістіктегі бағытталу және кеңістіктік әрекеттерді жоспарлауды талдау; 10.3.2.1 командада жұмыс жасауда өзінің және өзгенің көшбасшылық дағдыларына талдау жасау; 10.3.5.1 денсаулықтағы ауытқушылықтар есебінен конструктивті ұсыныстар жасай отырып, шығармашылық міндеттерін талдау және қолдана алу; 10.3.6.1 әртүрлі жағдайларда берілетін жаңа элементтерді құру үшін өзінің және өзгенің шығармашылық қабілеті мен идеяларына талдау жасау; 10.3.7.1 патриотизмнен көрініс беретін мінез-құлықты көрсету, патриотизм сезімін және жекелей және топтық дене қызметіндегі бәсекелестікті көрсете алу
	Біріккен және қызықты тапсырмалар арқылы оқыту	10.1.6.1 өмірлік маңызы зор қозғалыс дағдылары мен машықтарын қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктің алдын алу бойынша өзгенің дағдысын пайдалана алу және сараптау; 10.4.4.1 емдік дене жаттығуларының арнайы кешендерін орындау кезінде тыныс алу гимнастикасының өзге де әртүрлі әдістеріне үйрете алу; 10.4.5.1 өзгелерді қауіпсіздік техникасына үйрету және талдау, сонымен қатар қозғалыс бұзылысын есепке ала отырып, денсаулықтың әлеуетті қаупін төмендету; 10.4.6.3 өзін және өзгелерді өз-өзіне массаж жасауға үйрету және қозғалыс бұзылыстарының ерекшеліктері есебімен денсаулықты нығайтуға бағытталған өзіндік массаж бен релаксацияның өзге элементтеріне үйрету
	Ойындардағы елестетуді дамыту	10.1.4.2 қол бармақтары буындарының қозғалмалылығын арттыруға арналған жаттығуларға оқыту үшін негізгі дене жаттығулары туралы білімді талдау және қолдана алу; 10.3.1.2 босаңсытудың зерделенген әдістерін қолдана отырып, организм бұлшықеті жеке топтарын босаңсыту бойынша әдістерді көрсете алу және талдау;

		10.4.2.1 қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған емдік дене жаттығуларының кешеніне үйрете алу және талдау
	Речетатив, сөйлеу диалогтарымен қатар қимыл сапасын дамыту ойындары	10.3.1.2 босаңсытудың зерделенген әдістерін қолдана отырып, организм бұлшықеті жеке топтарын босаңсыту бойынша әдістерді көрсете алу және талдау; 10.3.8.1 олардың айырмашылығын түсіне отырып, қимылдарды орындау кезінде әртүрлі рөлдермен тәжірибе жасау және талдай алу; 10.4.6.1 қозғалыс бұзылыстарын ерекшелігі есебімен денсаулықты нығайтуға бағытталған психогимнастика элементтеріне талдау жасау және оларды пайдалана алу.
4 - тоқсан		
Өзара әрекет ету ойындары	Қауіпсіздік техникасы. Әртүрлі салмақтағы допты игеру дағдыларын дамыту	10.1.6.1 өмірлік маңызы зор қозғалыс дағдылары мен машықтарын қалыптастыру үшін қозғалыс әрекеттеріндегі кемшіліктің алдын алу бойынша өзгенің дағдысын пайдалана алу және сараптау; 10.3.1.1 өмір сүру қабілеті ортасындағы балама шешімдердегі стратегиялар мен жоспарлар, қозғалыс идеяларын тәжірибеде қолдана алу және талдау.
	Допты пайдаланумен жаттығулар кешенін жасау	10.1.2.1 қимыл комбинациясын өздігіне қолдана алу және талдау, дене дамуы мен дене дайындығы өздігінен бақылай алу; 10.3.6.1 әртүрлі жағдайларда берілетін жаңа элементтерді құру үшін шығармашылық өзінің қабілеті мен идеяларын талдау; 10.4.3.1 дене жаттығуы мен жүктемесін орындағаннан кейін және орындау барысында дене өзгерістерін анықтау үшін өзінің және өзгелердің стартегияларын қолдануды талдау.
	Арнайы жаттығуларды орындау кезіндегі көмек	10.1.4.3 аяқ бармақтары буындарындағы қозғалмалылықты арттыруды үшін өзге жаттығуларға үйретуде негізгі дене қозғалыстары туралы білімді қолдана алу және талдау; 10.4.6.3 өзін және өзгелерді өз-өзіне массаж жасауға үйрету және қозғалыс бұзылыстарының ерекшеліктері есебімен денсаулықты нығайтуға бағытталған өзіндік массаж бен релаксацияның өзге элементтеріне үйрету
	Модифицирлі ойындар игры	10.1.2.1 қимыл комбинациясын өздігіне қолдана алу және талдау, дене дамуы мен дене дайындығын өздігінен бақылай алу; 10.3.3.1 жекелей ерекшеліктерді есепке ала отырып, түзеу және дамыту бағытының

		жағымды оқу ортасын құру бойынша өзінің және өзгенің тиімді және біріккен жұмыстарын талдау және қолдана алу.
Тәжірибе арқылы дағдыларды игеру және денсаулық туралы білім	Ойын қозғалыстарының қатарының дене саулығының компоненттері	10.1.2.2 жаттығулар кешенін талдау және пайдалану: қалыптасқан жағдайларға байланысты өз жүрісін өздігінен бақылау және түзеу; 10.3.2.1 командада жұмыс жасауда өзінің және өзгенің көшбасшылық дағдыларына талдау жасау.
	Түзеу жаттығулары арқылы денсаулықты сақтау және нығайту	10.1.1.2 омыртқаны түзеуге арналған әртүрлі емдік физикалық жаттығуларды орындау кезіндегі қозғалыс дағдылары мен машықтарын сараптау; 10.4.5.1 өзгелерді қауіпсіздік техникасына үйрету және талдау, сонымен қатар қозғалыс бұзылысын есепке ала отырып, денсаулықтың әлеуетті қаупін төмендету
	Емдік дене тәрибесі арқылы денсаулықты дамыту	10.1.4.1 субъективті сезінулерге сәйкес бұлшықет күші мен қозғалысы амплитудасын нақты реттеп отыруға мүмкіндік беретін жаттығуларды талдау және өздігінен қолдану; 10.4.1.2 денсаулық үшін тыныс алу органдарының маңыздылығы туралы өзінің және өзгенің білімін сараптау, тыныс алу ережелерін пайдалану