

«Келісемін»

Маңғыстау облысының білім
басқармасының
«Жаңаөзен арнайы мектебі» КММ

ОЮ Мом Момбаева А.Т

« 05 » 09 2024ж.

«Бекітемін»

Маңғыстау облысының білім
басқармасының
«Жаңаөзен арнайы мектебі» КММ-нің

директоры Жалмуханова А.Е

« 05 » 09 2024ж.



2024-2025 оқу жылының «Бейімделген дене шынықтыру» пәні бойынша

3 «А» (II бөлім), 4 «А» (I бөлім), 5 «А» (I бөлім), 6 «А» (II бөлім)

8 «А» (II бөлім), 10 «А» (II бөлім), сыныптарына арналған

Жылдық күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Бейімделген дене шынықтыру пәні
мұғалімі: Наукебаев Габит Жанабергенович

**Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар, білім алушыларға арналған білім беру деңгейінің 3-10
сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен типтік оқу бағдарламасы**

Түсінік хат

2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.

1. Оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 23 тамыздағы № 1080 қаулысымен бекітілген Орта білім берудің (бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім беру) мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес және жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың ерекше білім алу қажеттіліктерін ескере отырып әзірленген.
2. Оқу бағдарламасы білім алушылардың психофизикалық мүмкіндіктеріне сәйкес олардың білім, білік, дағдыларының көлемін және әр оқу пәнінің мазмұнын анықтайтын оқу-нормативтік қажет болып табылады.
3. Оқу бағдарламасы оқыту процесін білім алушылардың пән салалары бойынша қолжетімді білім мен ікемділіктерді меңгеруі үшін әр пәнінің әдістемелік әлеуетін қолдануда, оқу әрекетінің тәсілдерін меңгеру арқылы дербестігін, әлеуметтік-мадени кеңістікте бағдарлау ікемділіктерін дамытуға бағыттайды.
4. Оқу бағдарламасында оқу-нормативтік қажаттың дәстүрлі міндеттері заманауи мектепте білім беру процесін ұйымдастырудың инновациялық тәсілдерімен үйлесімді сабақтасқан. Оқытудағы тәсілдер пән бойынша оқу бағдарламасының түбегейлі жаңа құрылымын құруда негізгі бағдарлар болып табылады.
5. Құндылыққа, іс-әрекетке, тұлғата бағдарлық коммуникациялық тәсілдер білім берудің классикалық негізгі ретінде оқыту мақсаттарының жүйесі мен білім беру процесі нәтижелерінің басымдылығын арттыру үшін қолданылып, оқу бағдарламасының жаңа құрылымында көрініс тапты.
6. Қазіргі кезеңде білім алушының белсенді іс-әрекетін ұйымдастыру оқу процесіне қойылатын негізгі талаптардың бірі. Білім алушының белсенді танымдық қабілеті мұғаліммен бірлесіп шығармашылықпен айналысу және мұғалімнің серіктес, кеңесші ретінде қолдау кезінде тұрақты сипатқа ие болады.
7. Тұлғалық-бағдарлық білім беруді осылайша күшейту білім беру процесінде барлық қатысушылардың өзара қарым-қатынасында өктемшілікке жол бермей, ынтымақтастығы үшін алғышарттарды құрайтын оқытудың алуан түрлі интербелсенді әдістерін қолдану кезінде болады.
8. Білім беру процесін ұйымдастырудың барлық инновациялық тәсілдері оқытуды білімнің, идеяның, қызмет қабілеттерінің белсенді алмасуын қажет ететін шынайы шығармашылық процестегі білім алушылардың қатынас орнату моделіне айналырады.
9. Пәнінің оқу бағдарламасы мұғалімді аймақтық сипаттағы материалдарды (нысандарды, кәсіпорындарды, ақпарат көздерін) пайдалануға негізделген оқу қызметін ұйымдастыру арқылы білім алушының танымдық және әлеуметтік белсенділігін дамытуға бағыттайды.
10. «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға психофизикалық дамуындағы ауытқуларды, өмір сүру үшін қажетті қозғалыс дағдыларына ие болу қиындықтарын жоюға бағытталған пәндік цикліне кіреді.
11. Бейімделген дене шынықтыру жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылармен жұмыс жасаудың барлық жүйесінің құрамдас бөлігі болып табылады.
12. Дене тәрбиесі кешенді түрде қарастырылады және іске асырылады, ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек бағытындағы оқытумен тығыз байланыста болады.
13. Сабақтың барлық түрін физикалық жаттығулармен біріктіретін дене тәрбиесінің жүйесі білім алушының қоғамда өмір сүруі үшін әлеуметтенуіне, рухани қабілеттерінің қалыптасуына мүмкіндік жасайды.
14. Бағдарлама жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың танымдық қызметін, жүйке-психикалық мәртебесін, физикалық дамуының, моторикасының, соматикалық қалыпының ерекшеліктерін ескере отырып құрастырылған.
15. Бағдарлама материалы білім алушылардың қарапайым қозғалыстарындағы әртүрлі ауытқуларға тандамалы түрде әсер етуге, күрделі қимылдарды, әсіресе адамның еңбек қызметінде қажетті қимылдарды ұйымдастыру қабілетін дамытуға мүмкіндік береді.
16. «Бейімделген дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:
«Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:
1) 3-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
2) 4-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
3) 5-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
4) 6-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
5) 7-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
6) 8-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
7) 9-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
8) 10-сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты

Жалпы ерекшелер Жетіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған 3-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жанартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабы 6) тармақшасына сәйкес әзірленген. Бағдарламаның мақсаты білім алушылардың дене дамуы, соматикалық жағдай мен моториктердегі ауытқушылықтарды түзету, денсаулығын нығайту және бағытталған сәйкес әзірленген. Бағдарламаның мақсаты қозғалыс икемдерін мен дағдыларын үйрету, «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің міндеттерін, тұлғаның үйлесімді дамуына ықпал ету, білім алушылардың денсаулығын нығайту, дұрыс қозғалыс қимылдарын қалыптастыру, мейірабандылықтың алдына, сыртқы ортаның жағдайларына төтеп беру, салауатты өмір салтының құндылықтарына тәрбиелеу, қозғалыс ерекшеліктерін негізгі бағыт түрлеріне үйрету, координациялық қабілеттерді әрі дамыту, жеке бас тазалығы, күн тәртібі, дене жағдайларының адам денсаулығына жері, организм жүйесі туралы білім негізінде қозғалыс қабілеттерін дамыту және еңбекқабілеті, спорттың негізгі түрлері туралы тереңдетілген түсініктер, бос уақытта ұнатқан спорт түрімен айналысу және дәрбес дене жағдайларын жасау, өзіндік дене мүмкіндіктерінің бағамдық бағалауларын қалыптастыру, психикалық процестерді дамытуға ықпал ету, білім алушының дене тәрбиесі сабағында мұғалім қолданған тілдік материалды 2 итеру, мінез-құлқтың әлеуметтік қалыптасқан формаларын қалыптастыру, дене мәдениеті пәні сабақтарында және оқудың тәжірибесі (айқай, әтрессия, өзіндікәтрессия, стрессинтер), тұлғаны қалыптастыру. Бейімделген дене шынықтырудың түзету-дамытушы міндеттері: жүруде, жүгіруде, жүзде, лақтыруда секіруде, шаңтауымен сырғанауда, заттармен жасалатын жаттығуларда негізгі қозғалыстарды жетілдіру; дене дайындығын дамыту; координациялық қабілеттерді дамыту; соматикалық бұзылыстардың алдын-алу және түзету; психикалық, сенсорды-перцептивті қабілеттерді түзету және дамыту; бұзылған қызметтердің орнын толтыру; эмоционалды-тұлғалық даму қабілеттерін түзету. Оқу процесін ұйымдастыруда педагогикалық тәсілдер Жетіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың дене тұрғысындағы тәрбиесу ақыл-ой, адам, эстетикалық және еңбекке тәрбиесудің барлық формалары бойынша мәселелерді кешенді түрде шешеді (сабақтар, қозғалыстық ойындар, дәрбес қозғалу белсенділігі). 6. Бағдарлама жетіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың танымдық қызметі және жүйке-психикалық, соматикалық, дене дамуы жағдайының екі ш е л і к т е р і н е с е т . Бағдарлама материалы білім алушылардың қарапайым қозғалыстарының әртүрлі бұзылыстарына ықпал етуге, сондай-ақ әсіресе адамның еңбек қабілетіне қажетті анағұрлым күрделі қозғалыстарды ұйымдастыру қабілетіне, ықпал етуге мүмкіндік береді. Қозғалыстарды итеру мүмкіндігі білім алушының өз денесін сезіне алуына, өз денесінің әрбір бөлігінің қызметі мен мүмкіндіктерін түсінуіне байланысты. Жетіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылар өз денесінің құрылымын, қозғалыстардың негізгі бағыттарын, кеңістіктік бағытталуын сезінуі мен мүмкіндіктерімен ментері. Бейімделген дене шынықтыру» пәні бойынша оқу процесін ұйымдастырудың педагогикалық тәсілдері оны жүзеге асыру ақыл-ой қалықтығы жетіл білім алушылардың білім алуға айрықша қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған арнайы педагогиканың принциптерге негізделген. Білім алушыларды түзету-дамыту бағытында оқу принциптері даму кемшілігі табиғатының ерекшелігіне сәйкес организмнің жүйесі және сақталған қызметтерді пайдалану тірігімен қатар оқу процесін құруды қарастырады. 3. Оқудың түзету-дамыту бағытының принципі оқу және оқыту қызметінің арнайы әдістері мен тәсілдерімен қамтамасыз етіледі. Мұнда сенсорлы ақпараттарды қабылдау және өңдеу жылдамдығының баяу болуы, ақыл операциялары мен әрекеттерінің жеткіліксіздігі, танымдық қызығушылықтардың аз болуы, қоршаған орта туралы түсініктер мен білімнің шектелуілігі, сөйлеу дамуының қалықтығы, мінез-құлқы ерікті түрде реттеудің қалыптаспауында, қозғалыс координациясы мен моториктердің жеткіліксіз болуы есепке алынады. Білім алушылармен жұмыс жасауда оларды білімді итере алуы, көрнекілікәрекетті ойлауды сақтауына сүйенеді. Жеткіліксіз қызметтерді дамыту бойынша әрекеттер ұйымдастырылады. Білім алушыларды психологопедагогикалық қолдау, бұл процеске отбасының қатысуында ұйымдастырудың командалық тәсілдері қолданылады. Дене жаттығулары сабақтарындағы дидактикалық материалдардың баяу және қолжетімді болуы дене қасиеттері мен қабілеттерін дамыту үшін бағалардың ойын әрекеттері, қозғалыс икемдерін итеру алғышарттарын жасайды. Оқудың әлеуметтік-бейімдік бағытының принциптері тұлғаның әлеуметтік бейімделуінің алдын-алуы қарастарды. Білім алушылардың қарапайым психикалық, коммуникативтік, тұрмыстық дағдылардан бастап күрделі әлеуметтік дағдылар, көзқарас пен сенімдерден аяқталатын өмірлік дағдылар, мінез-құлқтың әлеуметтік өмірлік нормаларын итеру үшін қажетті арнайы жұмыстар қарастырылады. Білім алуға ерекше қажеттіліктерге не бағаларды оқыту мен тәрбиелеудің әрекеттік тәсілдерінің принципі психологияда қалыптасқан «жестекші қызмет» түсінігіне сүйенеді. Дифференциалды және жеке тәсілдер принципті. Ұжымдық оқу процесі жағдайындағы дифференциалды тәсіл білім алушылардың бір категориядағы бұзылыстар бойынша вариативті типологиялық ерекшеліктеріне негізделген. Педагог сыныпта синтагмалары бойынша біртекті топтардың болуына байланысты түзету-білім беру процестерін ұйымдастырады. Білім алушыларды топтарға бөлу тез және шартты түрде болады. Жекелей тәсіл дифференциалды тәсілдің нақтылануы болып табылады. Педагог білім алушылардың оқу-танымдық қызметін ұйымдастырады және бұл процесті басқарады. Ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың оқу-танымдық қызметі қызық тұлғаран жағдайда педагог оқу тапсырмаларын сәтті орындауды қамтамасыз ету үшін білім алушының жетімген оқу қызметін өзіне алады. Жетіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушылардың дене тәрбиесімен айналысу әрекетінің ерекшелігі – шамадан тыс қозғалыс белсенділігі, белсенді эмоционалды күш, сабақ пен қоршаған ортаға қатысты негативті қатынаста болуы. Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің шеңберіндегі оқыту негізін бағылау мақсатты тұжырымдауға негізделген критериялы бағалауды қолданумен 4 жүзеге асады. Мақсатты тұжырымдауға сәйкес бағдарламаның әрбір бөлімі үшін бақылаудиагностикалық тапсырмалар жасалады. Бақылау-диагностикалық тапсырмаларды орындау нәтижелері білім алушы жетістігінің карталарына тіркеліп, оқытады жеке тәсілдерді жүзеге асырудың негізі болып табылады. Қорытынды бақылау жылдың, тоқсанның аяғында жүргізіледі. Педагогтың оқу ерекшеліктері, оқу материалы және онымен қолданылатын білім беру технологиясының мазмұны анықтайды. 23. Бейімделген дене шынықтыру сабақтарын өткізу спорттық ады «швед тоқсандылығымен» жармақтандырылады. Спорттық адының жабықталуы дамуында түрлі кемістіктері бар білім алушыларына арналған арнайы бейімделген құралдардың болуы, таян стилі, сонан ішінде тренажерлар, арнайы велосипедтер (ортопедиялық құралдармен), жалаушалар, арқаннан жасалған жылан-жол (ұзындығы 2,0 м, диаметр 6 см); әр түрлі төсінгіш жолдар; алмады-салмады ойыншықтар (алынып-салынатын бөліктерімен); ұзындығы мен түстері әртүрлі ленталар (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см); масеж шытыршықтар, ванналар, ленталар (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см); дұрыс тыныс алуға қалыптастыруға арналған құралдар мен материалдар, полифункционалды ойынжабыдықтар, жұмсақ ірі модульдер. Оқудың техникалық құралдары (арнайы компьютерлік құралдары қоса) білім алушылардың ерекше білім беруге қажеттіліктерін қанағаттандыруға, оқу іс-әрекетінің мотивациясын арттыруға, бағаның мүмкіндіктері айтарлықтай шектелген жағдайдың өзінде сапалы нәтижелерге жетуіне жағдай жасайды.

Қозғалыстық қызметтер» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды: негізгі дағдыларды дамыту, негізгі циклылық қызметтерді сенімді түрде итеру; денеге түсетін әртүрлі күштердің тураларын реттеу; қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін қимылдықтар мен тәуекелдерді түсіне білу; уақыт, салмақ, кеңістікті көрсете отырып, кезектілікті сақтау және жағдайларды дұрыс және тиімді орындау. «Қозғалыс дағдылары арқылы ойлауды дамыту» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды: уақыт-кеңістіктік бағытты дамыту; ұжымда бұл сезімді дамыту және дене дағдыларын дамыту. Бөлімнің міндеті – оқушының қозғалыс қабілетін дамыту, оқушының қозғалыс қабілетін дамыту, оқушының қозғалыс қабілетін дамыту.

капиталды, денсаулық тұрақты түсінік және білім. Организмдігі дене өмістерін бақылай алуға үйрену; әртүрлі қызметтік бағыттағы өзіндік дене жаттығулары сабақтарын ұйымдастыру әдістері және бас тартатын ережелері, жаракаттанудың алдын-алу және дене жаттығуларын сабақтары барысында алғашқы көмек көрсете алу; мектеп ішінде және мектептен тыс дене қызметтеріндегі мүмкіндіктерді анықтау және ұсыну. 3-10 сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны: 1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзіңіздің қайта тұру, бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы (бұдан әрі - КТ). Білім алушының қозғалыстағы тәртібі. Қатарға тұру, бір-бірімен бағанаға тұру, жөкеге теңелу. Мұғалімнің көрсетуі және айтылған нұсқау бойынша сапқа тұру, сызық бойынша сап тұзу. Мұғалімнің айтқан нұсқауы бойынша бір қатардан қолдарын ұстап шеңберге тұру. Сап пермендерін орындау: «Сап түзеуі», «Тік тұру», «Еркін тұру», «Токтау», «Алта бас», «Алта жүгіру», бағдар бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орында тұрып бұрылыстарды орындау; 2) жеңіл атлетика. Жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Дене жаттығуларының гигиенасы, бейімделген дене шынықтыру бойынша жаттығуларды орындау; ұйқы мен тамақтану; оқу күнінің тәртібіндігі іс-шаралар; Ортопедиялық тәртіпті сақтау қажеттілігі туралы мәліметтер. Бір кедергіні өту арқылы жүріс (орындық, нығыздалған доп, гимнастикалық таяқ және әртүрлі заттар). Жүру, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру. Бірізді жолмен, бағдарлар бойынша қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Қашықтық пен орынды қарқынды сақтай отырып (мұғалімнің шапалақтау дауысымен) бір сызықпен жүру, бағанада бір-бірімен жүру, қолдарын ұстап жүріп жүру, ирелендіген жолмен жүру. Орындық және белгілер бойынша алға жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіру, 90 және 180 градусқа бұрыла отырып екі 6 аяқтап секіру. Теннистік допы орыннан нысанаға, қозғалмалы нысанға және алысқа лақтыру. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Орындау ұзындыққа секіру; 3) гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы КТ ережелері. Гимнастикалық сапқа тұру және сапты қайта тұру. Бір қатардан екі қатарға тұру; бір-бірімен бағанадан секісу, үштен, төрттен тұру. Қатарда тұрып бірініші, екінші, үшіншіге санау. Қатарды бір-бірімен жылдамдыққа қайта құру. Жалпы дамытатын (түзету) жаттығулар. Әртүрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару). Жүру және жүгіру кезіндегі дұрыс тыныс алуды қосынды дұрыс тыныс алуды жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалыпта тұзу, оң, сол қырымен сызық бойымен, гимнастикалық орындауға жүру. Өрмелеу, асып тұсу; гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу. Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту, 50 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық обручтан өту. Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар. Жалпы табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар; ұлттық және зиякерлік ойындар. Қазақстанның қозғалмалы ұлттық ойындарымен таныстыру. Ұлттық қозғалмалы ойындар негізінде бұрындардың қозғалысын, дене қабілеттерін дамыту. Ұлттық және зиякерлік ойындар (танцау бойынша) сабағындағы КТ ережелері. Ұсақ моторикаға арналған жаттығулар. Ұлттық ойындарда тәсілдерді орындау техникасы, жарыстар 8 ережесі. Координациялық қабілеттерін дамытуға арналған ұлттық қозғалыстық ойындар. Жылдамдық, күш қабілеттерін және күш төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар мен қозғалмалы ойындар. Негізгі дене қабілеттерін дамытуға және ауытқуларын түзетуге арналған жаттығулар күш кешені; 5) шағыл/кросс/коньки дайындығы. Шанғы дайындығы сабақтарында КТ ережелері. Қозғалу әдістері. Кезектелген екіаламдық жүріс, бір уақыттық екіаламдық жүріс, бір уақыттағы қалмауы жүріс; «жарылай шыршамен» қиғашынан көтерілу; «соқамен» тежелу; аттап өту арқылы бұрылу. Білім алушылардың мүмкіндіктеріне байланысты иерліген қашықтыққа қозғалу әдістері. Коньки дайындығы. Мұз айдынында сыртану мен жүгіру ережелері. Коньки тебудің техникалық тәсілдері. Қозғалыстың тең-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар (бір және екі конькиде, қолдың әр түрлі қалыпта). Топтық жаттығулар: сапта, үштікте, жұппен, топта сыртану. Білім алушылардың мүмкіндіктеріне байланысты иерліген қашықтыққа қозғалу әдістері. Кросстық дайындық. Дене қасиеттерін дамытуға арналған жүгіру техникасын орындау; Төзімділік пен жылдамдықты дамыту және түзетуге арналған жаттығулар кешені; 6) қозғалмалы және спорттық ойындар. Зейін, есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар. Әр түрлі бұлашкет топтарында әр етегінің

дақтыру бар ойындар көрсеткіге бағдарлау дамытуға жылдамдықты, реакция мен қозғалысты дамытуға арналған ойындар. Отыраған, тұрған, қозғалыстағы қалыптан жаттығу бару жасағаны. Дотты екі қолмен беру. Қозғалмалы ойындар. «Тым салыптан қозғалыс», «Қасқыр мен қойлар», «Дотты қуу», «Нысананы дәліз», «Қайталап қор», «Қапты түсірт алаша», «Бағдарлар бойынша көрсеткілерді отырғау және жинау», «Бас бармаққа қонаққа бару», «Фигураны тани», «Дауысы бойынша тани», «Дотты қуып жет». Минн-футбол: спорттық ойындар сабақтарындағы КТ бойынша нұсқаулық. Дотты иелену техникасы. «Қозғалмалы нысанға». Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып дотты алып жүру. Дотты жұпта, үштікте беру. соту. Дотты алғаннан кейін қақтапа соту. Минн-футбол ойыны. Пионербол: ережелермен таныстыру, алаңда орындарды белгілеу. Секіре отырып екі қолмен жоғарыдан шабуылдаушы соққы, дотты бастан жоғары ұстау, дотты астынан екі қолмен беру, қырғандан беру, дотты сарапқа сағу. Оқу ойыны. Жұпта, төрттікте спорттық ойындар сабақтарындағы КТ бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шариін жұпта, төрттікте соту техникасын үйрету. Жұпта, төрттікте дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Білім алушының қозғалыс тәртібі. Қатарға тұру, дотты алып жүру. Дотты жұпта, үштікте беру. соту. Дотты алғаннан кейін қақтапа соту. Флорбол ойыны. 9-7-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнін бағалық мазмұны. 1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Білім алушының қозғалыс тәртібі. Қатарға тұру, бір-бірімен бағанаға тұру, жеміске теңеу. Мұғалімнің көрсетуі және айтылған нұсқау бойынша сап тұзу, сызық бойынша сап тұзу, мұғалімнің айтқан нұсқауы бойынша бір қатардан қолдарын ұстап шеңберге тұру. Сап пермелерін орындау: «Сап түзелі», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алта бас!», «Алта жүгір!», бағдар бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орында тұрып бұрылыстарды орындау. 2) жеңіл атлетика. Бірізді жолмен, бағдарлар бойынша қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Қашықтық пен орындау қарқынын сақтай отырып (мұғалімнің шапалақтау дауысымен) бір сызықпен жүру, бағанада бір-бірімен жүру, қолдарын ұстап жүспен жүру, ирелендеген жолмен жүру. Орында тұрып және белгілер бойынша аяқ жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіру, 90 және 180 градусқа бұрыла отырып екі аяқтап секіру. Теннистік добы орыннан нысанға, қозғалмалы нысанға және алысқа дақтыру. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Орыннан ұзындыққа секіру; 3) гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы КТ ережелері. Әртүрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрымен тыныс алып, ауызбен шығару). Жүру және жүгіру кезінде дұрыс тыныс алулы жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қимыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалпында тұзу, оң, сол қарымен сызық бойымен, гимнастикалық орындағы жүру. Өрмелеу, асып түсу: гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу. Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйеніп отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйеніп отырып гимнастикалық орындаған өрмелеп өту, 50 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық орындаған өту. Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар. Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар; 4) ұлттық және зияткерлік ойындар. Ұлттық және зияткерлік ойындар (тандау бойынша) сабағындағы КТ ережелері. «Тоғызқұмалақ», «Асық ату» ұлттық ойындар. Ұсақ моториката арналған жаттығулар. Аутореннит формалары арқылы босану, аз қозғалыстық ойындардың ойындар барысында өз денесін басқару, дұрыс емес қалыптарды түзету әдістері. Жарыстар ережесі. Координациялық сабақтардың дамытуға арналған ұлттық қозғалыстық ойындар. «Өмір қауіпсіздігінің негіздері. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығы. Өмір қауіпсіздігі сапасындағы білімді насихаттау. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты. Отбасы және салауатты өмір салты. Медициналық білім негіздері. Командалық жұмыс және көшбасшылық. Денені қыздыру және қалпына келтіру. Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту Негізгі дене қабілеттерін дамытуға және ауытқуларын түзетуге арналған жаттығулар кешені: 5) шанғы/кросс/коньки дайындығы. Шанғы/кросс/коньки дайындығы сабақтарында КТ ережелері. Шанғы дайындығы. Сабақта шанғының құралжабдықтарын дайындау. Коньки дайындығы. Мұз айдынында сырғанау мен 10 жүгіру ережелері. Коньки тебудің техникалық тәсілдері. Коньки тебудің техникалық тәсілдері. Қозғалыстағы теле-тендікті сақтауға арналған жаттығулар (бір және екі конькиде, қолдың әр түрлі қалпында). Топтық жаттығулар: сапта, үштікте, жұппен, топта сырғанау. Кросстық дайындық. Кросстық қашықтықта қозғалу техникасын меңгеру; кедергілерден өту техникасын меңгеру; тәзімділікті дамыту; дене қасиеттерін дамыту үшін жүгіру жаттығулар, дене жүктемелерінің жеке тәртібі. Тәзімділік пен жылдамдықты дамыту және түзетуге арналған жаттығулар кешені; 6) қозғалмалы және спорттық ойындар. Спорттық ойындар сабақтарындағы КТ бойынша нұсқаулық. Сабақтар процесінде психоэмоционалды жағдайын өз өзін бақылау және өз өзін реттеу. Зейін, есте сақтаулы дамытуға арналған жаттығулар. Әр түрлі бұлышкет топтарына әсер ететін әр түрлі қозғалыс түрлері бар орташа және төмен қарқынды ойындар. Қолдың ұсақ бұлышкеттерінің моторикасын, күштің дәлдігі мен бөлінуін, кеністікте бағдарлауды дамытуға арналған ойындар. Волейболды дотты астынан екі қолмен қабырғаға соту. Баскетболда тұрғысында, оң және сол қырымен допсыз арнайы қозғалыстар; қадамап тоқтау, белгі бойынша тоқтау. Дотты он қолмен, сол қолмен, бір орында кезектеп және қозғалыста алып жүру. Зейін, есте сақтау, реакция жылдамдығын дамытуға бағытталған ойындар. «Аттар», «Бағдарлар бойынша көрсеткілерді отырғау және жинау», «Қырлардан секіру», «Қаппақпен жүреміз». Минн-футбол: спорттық ойындар сабақтарындағы КТ бойынша нұсқаулық. Дотты иелену техникасы, дотты қақтапа соту техникасы. «Қозғалмалы нысанға». Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып дотты алып жүру. Дотты жұпта, үштікте беру, соту. Дотты алғаннан кейін қақтапа соту. Минн-футбол ойыны. Волейбол: ойыншылардың міндеттері мен ережелері, ойынның техникасы. Жарақаттаудың алдын алу. Орында және алға жылжығаннан соң торға ілінген дотты екі қолмен жоғарыдан беру. «Ауадағы доп» ойыны. Волейбол оқу ойыны. Баскетбол: ойынның негізгі ережелері. Айып соққысы. Бағыт пен жылдамдықты өзгерте отырып, кеністікте тоқтап жүгіру, секіріп, қадамап, дотты алып жүріспеннен кейін секіріп тоқтау; бір орында алға, арқа бұрылу; дотты алу және тартып алу; дотты қозғалыста екі қолмен қағып алу; дотты қозғалыста екі қолмен кедуден беру; бір қолмен иықтан беру; дотты жұпта және үштікте беру; доттың секіру биіктігін және жүгіру қарқынын өзгерте отырып дотты алып жүру; қозғалыста және тоқтап дотты қағып алғаннан кейін алып жүру. Тәсілдерді үйлестіру. Бағытты өзгерте отырып дотты алып жүру. Оқу ойыны. Балминтон: спорт түрімен таныстыру. Қимыл мен құралжабдықтарға қойылатын талаптар. Балминтон барысындағы КТ. Негізгі тұрыстар мен орын ауыстыру. Балминтон ракеткасын ұстау. Ойын техникасының негіздері. Доп беру. Доп беру түрлері. Ракетканың ашық және жабық жағымен доп беру. Соққы (соққылардың жіктелуі) және доп беру. Жоғарыдан алысқа соққы беру. Жалғыз және жұптық ойын ережелері. Балминтон ойыны. Үстел теннисі: спорттық ойындар сабақтарындағы КТ 11 бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шариін жұпта, төрттікте соту техникасын үйрету. Жұпта, төрттікте жеңілдігімен ережелермен ойнау. Флорбол: спорттық ойындар сабақтарындағы КТ бойынша нұсқаулық. Қозғалыс техникасы, флорболда орындау. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып дотты алып жүру. Дотты жұпта, үштікте беру, соту. Дотты алғаннан кейін қақтапа соту. Флорбол ойыны. 8-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнін бағалық мазмұны: 1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Қатарға тұру, бір-бірімен бағанаға тұру, жоғарыдан бағанаға, шеңберге тұру. Сап пермелерін орындау: «Сап түзелі», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алта бас!», «Алта жүгір!», «Қолды созып қалыпта бөліну!», 2) жеңіл атлетика. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Спорттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындардың ережелерін сақтау. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Жүріс, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру. Қолдың әр түрлі қалпымен жүру. Мұғалімнің

аяктап, екі аяктап секіріп жеттіңдер. Орындан ұзындыққа секіру. Техниканы жетілдіру; 3) фитнестің элементтері бар сауықтыру және түзету гимнастикасы. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Спорттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындардың ережелерін сақтау. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Дұрыс дене сымбатын қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешені (заттармен және заттармен). Дене бітімінің кемістіктерін түзету және алдын алуға бағытталған жаттығулар (тұрып, отырып, жатып арқа бүлшекеттерінің, іштің пресе бүлшекеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар), тұраңда және үстелде отыраңда бастың, иықтың, дененің дұрыс қалпын сақтау. Гимнастикалық қабырғалар дене сымбатын қалыптастыруға арналған жаттығулар (аяқ-қолдардың әртүрлі жаттығулары, отырып тұру, гимнастикалық қабырғалар арқаман және жикмен сүйсініп жылжу) орындау. Жалпақ табандылықтың алдын алу; табанның сырты жағымен қозғалу, табанның бүлшекеттерін нығайтуға және дамытуға арналған жаттығулар. Жалпы және ұсақ моториканы дамытуға арналған заттармен жаттығулар (затты бір қолдан екінші қолға салу, затпен және затсыз қолды, білекті айналындыру, гимнастикалық обручпен, гимнастикалық таяқпен, үлкен және кіші заттармен жұмыс). Өрмелеу, асып түсу; гимнастикалық қабырғаман жоғары өрмелеу және төмен түсу. Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындардың ережелерін сақтау. 50-60 см биіктікке тартылған баудан астынан өту. Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар. Жалпақ табандылықтың 12 алдын алуға бағытталған жаттығулар. Керу қабілетін сақтауға арналған жаттығулар; ұлттық және эстетикалық ойындар. Қозғалыс қабілеттерін түзету мен жақсартуға арналған дене жаттығуларын қолдануға техника, тактика және композициялық идеялар. «Асық ату», «Бес тас» ұлттық қозғалмалы ойындар. Алдында үйренген ойындар сайысының техникалары мен ережелерін меңгеруді жетілдіру. Киіз үйді жасау үшін қозғалыс әрекеттерін қолдану. Дене дайындығының және сабақтар жоюларын жасау (үлгі бойынша), сабақтың негізгі бөлімдерін белгілеу, олардың бағыты мен мазмұнын анықтау. Дене дайындығының және көрсеткіштерін өзі бақылауы (дене қасиеттерін өзіндік тестілеу); шанты/кросс/коньки дайындығы. Шанты тебу; кезектескен екі қаламдық жүріс; бір уақыттағы бір қаламдық жүріс; бір әдістен екінші әдіске көшу арқылы жүрістерді кезектестіріп қозғалу (қаламсыз қозғалу, қалам арқылы, екі қалам арқылы қозғалу, тікелей көшу, таяқпен серпілу ақылы қолдану); шантыда үлкен емес кедергілерді аттап өту. Жоғарыға көтерілу, түсу, бұрылыстар, тежелу; аттап бұрылу; сатылап көтерілу; шырша тәріздес көтерілу; жартылай шаршы тәріздес көтерілу; негізгі және төменгі тұрыста тегіс жермен және қыр мен сайлардан, трамплиндерден өтіп төменге түсу; соқпамен тежеу; тіреуішпен тежеу; қырымен сырғанап тежелу; тіреуішпен бұрылу. Қонысмен жүру; 3 км-ге дейін қашықтықты жүріп өту. Күрестік дайындық. Күрестік қашықтықта қозғалу техникасын меңгеру; кедергілерден өту техникасын меңгеру; төзімділікті дамыту, дене қасиеттерін дамыту үшін жүгіру жаттығулары, дене жүктемеілерінің жеке тәртібі; 6) түзету қозғалмалы және спорттық ойындар. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Спорттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындардың ережелерін сақтау. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Күштің дәлдігі мен бөлінуін, кеністікте бағдарлауды дамытуға арналған әр түрлі қозғалыс түрлері бар және түрлі қарқынды ойындар. Әр түрлі бұрыштық топтарына әсер ететін ойындар. Баскетбол ойынының қарапайым қозғалыстары: допты қозғалыста екі қолмен қалып алу; допты қозғалыста екі қолмен кеуделен беру; бір қолмен нықтан лақтырып сақинаға лақтыру. Волейболдың допты астынан екі қолмен қабырғала соғу. Зейін, есте сақтау, ойлау, өзін-өзі бақылауды дамытуға бағытталған ойындар. «Біз көңілді балалар», «Батпақта жүрген лайек» ойындары. Мини-футбол: спорттық ойындар сабақтарындағы КТ бойынша нұсқаулық. Допты иелену техникасы, допты қақпаға соғу техникасы. «Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Мини-футбол ойыны. Волейбол: ойыштардың міндеттері мен ережелері, ойынның техникасы. Ойын ережесін бұзған үшін жазалау. Орын ауыстырғаннан кейін жұпта астынан және жоғарыдан допты алу және беру. Секіріп жоғарыдан тура беру. Тор арқылы тура шабуылаушы соққы (таныстыру). Блок (таныстыру). 13 Бір орында және қаламалп секіру, тордың жанында секіру (сабақта серияда 5-10 секіруден 3-5 серия). Көп рет секіру. Нығыздалған доппен жаттығулар. Баскетбол: допты дұрыс алып жүру, сақинаға салу. Балет пен жылдамдықты өзгерте отырып, кенеттен тоқтап жүгіру; секіріп, қаламалп, допты алып жүргеннен кейін секіріп тоқтау; бір орында алға, артқа бұрылу; допты алу және тартып алу; допты қозғалыста екі қолмен қалып алу; допты қозғалыста екі қолмен кеуделен беру; бір қолмен нықтан беру; допты жұпта және үштікте беру; доптың секіру биіктігін және жүгіру қарқынын өзгерте отырып допты алып жүру; қозғалыста және тоқтап допты қалып алғаннан кейін алып жүру. Тәсілдерді үйлестіру. Бағытты өзгерте отырып допты алып жүру. Оңу ойыны. Балминтон: спорт түрімен таныстыру. Киім мен құрал-жабдықтарға қойылатын талаптар. Балминтон барысындағы КТ. Негізгі тұрыстар мен орын ауыстыру. Балминтон ракеткасын ұстау. Ойын техникасының негіздері. Доп беру. Доп беру түрлері. Ракетканың ашық және жабық жағымен доп беру. Соққы (соққылардың жіктелуі) және доп беру. Жоғарыдан ашыққа соққы беру. Жалғыз және жұптық ойын ережелері. Балминтон ойыны. Үстел теннисі: спорттық ойындар сабақтарындағы КТ бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шартын жұпта, төрттікте соғу техникасын үйрету. Жұпта, төрттікте жеңілдігімен ережелермен ойнау. Флорбол: спорттық ойындар сабақтарындағы КТ бойынша нұсқаулық. Қозғалыс техникасы, флорболда орналасу. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақпаға соғу. Флорбол ойыны. 9-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны: 1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Күн тәртібінде қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Ұй жағдайында дене жаттығуларын өздігінен жасау. Қатарға тұру, бір-бірімен бағанаға тұру, жикменге теңелу. Бір қатардан қолдарынан ұстап шенберге тұру. Сап пермелерін орындау: «Сап түзеу!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!», «Қолды созған қалыпта бөліну!», бағдар бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орындау тұрып бұрылыстарды орындау; 2) жеңіл атлетика. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Жүру, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру. Бірізді жолмен, бағдарлар бойынша қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Қашықтық пен орындау қарқынын сақтай отырып (мұғалімнің шаңдалақтау дауысымен) бір сызықпен жүру, бағанада бір-бірімен жүру, қолдары ұстап жүспен жүру, ирелендіген жолмен жүру. Орында тұрып және белгілер бойынша алға жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіру, 90 және 180 градусқа бұрыла отырып екі аяқтап секіру. Теннисік допы орынан нысанаға, қозғалмалы нысанаға және ашыққа лақтыру. Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Жүріс, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру. Қолдың әр түрлі қалпымен жүру. Мұғалімнің тапсырмасы 14 бойынша жүру. Жоғары старттап жүгіру техникасы. Сап пермелерін орындау: «Сәре!», «Дайындал!», «Алға!». Орында тұрып және белгілер бойынша ала жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіруді жетілдіру. Орындан ұзындыққа секіру. Допты нысанаға және ашыққа лақтыру техникасын жетілдіру; 3) фитнестің элементтері бар сауықтыру және түзету гимнастикасы. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және КТ. Күн тәртібіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Ұй жағдайында дене жаттығуларын өздігінен жасау. Тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару, тыныс алғанда кеуде қуысын кеңейту, тыныс шығарғанда кеудені кішірейту). Жүру және жүгіру кезіндегі дұрыс тыныс алуды жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындатылатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қиын координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалпында түзу, оң, сол қырымен сызық бойымен, гимнастикалық орындарда жүру. Еңдеде бір аяқпен гимнастикалық қабырғаны ұстай отырып және оны ұстамай теңестірілікті дамытуға арналған жаттығулар, гимнастикалық орындарға көмек арқылы бір аяқта теңестірілікті сақтау. Өрмелеу, асып түсу; гимнастикалық қабырғаман жоғары өрмелеу және төмен түсу. Қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйене отырып гимнастикалық орындардың ережелерін сақтау. 50-60 см биіктікке тартылған

бүтіндіктерін күшпен дамытуға арналған жаттығулар. Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар; ұлттық және зияткерлік ойындар. Қозғалыс қабілеттерін түзету мен жақсартуға арналған дене жаттығуларын қолдануды техника, тактика және композициялық идеялар. Тұлғаны дене және рухани жетілдірудегі ұлттық ойындардың ролі. Күштілік пен төзімділікке өзің өзі тейлеу. «Білес сынасу», «Көтерме», «Қындық-сәндік», «Асық», «Күміс алу» және алдында откен ұлттық ойындар. Дене дайындығының жеке көрсеткіштерін өзі бақылау (дене қасиеттерін өзіңдік тейлеу); шапаны/кросс/коньки дайындығы. Шапаны дайындығы. Үйренген техникаларды бекітуге бағытталған арнайы жаттығулар. Шапаны жарысын техникасының элементтері, қашықтықта күшін бөлу (мүмкіндігінше), топ бастау, озып өту, маресе жету. Кросстық дайындық. Үйренген техникаларды бекітуге бағытталған арнайы жаттығулар. Кросстық жарыс техникасының элементтері, қашықтықта күшін бөлу (мүмкіндігінше), топ бастау, озып өту, маресе жету; 6) түзету қозғалымы және спорттық ойындар. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өзіңнің жасау. Әр түрлі бұйыммен топтарына әсер ететін әр түрлі қозғалыс түрлері бар және түрлі қарқынды(жүгіріп өту, лақтыру, секіру, мұалім белгісімен тоқтауы 15 бар ойындар), үстел теннисінің элементтері бар (шарикті ракеткамен ұрып жаттықтыру) ойындар. Баскетболмен тұрысында, он және сол қырымен допсыз арнайы қозғалыстар осыған апаратын. Допты он қолмен, сол қолмен, бір орында кезектеп және қозғалыста алып жүретін эстафеталар. Баскетбол ойынының қарапайым қозғалыстары: допты қозғалыста екі қолмен қарып алу, допты қозғалыста екі қолмен қоспау беру, бір қолмен нықтан лақтырып сақинаға лақтыру. Волейболды допты астынан екі қолмен қабырғаға соғу. «Біз көңілді балалар», «Батпақта жүрген лайық», «Шенберден шығару», «Қуыспақ» ойындары. Заттарды отырғып, тұрып, қозғалыста беру эстафеталары. Минифутбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Допты икеңу техникасы, допты қақтап соғу техникасы. «Қозғалыс нұсқасы». Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақтап соғу. Флорбол ойыны. 10-сыныпта алғаннан кейін қақтап соғу. Мини-футбол ойыны. Волейбол: білім алушының еңбек етуге дайындығына волейболдың әсері. Тордың төменгі жағынан допты қабылдау; бір орында және қозғалыста допты тор арқылы астынан екі қолмен соғу; жоғарғы тікелей беру. Блок жасау. Тор арқылы тура шабуылдаушы соққы. Бір орында және қадамдап секіру, тордың жанында секіру (сабақта серияда 5-10 секіруден 3-5 серия). Баскетбол: ойын тактикасы ұралы түсінік, практикалық әділқазылық. Допсыз және допты алғаннан кейін қозғалыстағы бұрылыстар. Жұпта, үштікте ойыншылардың қозғалу кезінде допты екі және бір қолмен қағып алу және ары қарай беру бағыты өзгерте отырып допты алып жүру. Әр түрлі орындардан допты себетке салу. Оқу ойыны. Бадминтон: спорт түрімен таныстыру. Кім мен құражақбидықтарға қойылатын талаптар. Бадминтон барысындағы ҚТ. Негізгі тұрыстар мен орын ауыстыру. Бадминтон ракеткасын ұстау. Ойын техникасының негіздері. Доп беру. Доп беру түрлері. Ракетканың ашық және жабық жағымен доп беру. Соққы (соққылардың жіктелуі) және доп беру. Жоғарыдан алысқа соққы беру. Жалпы және жұптық ойын ережелері. Бадминтон ойыны. Үстел теннисі: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Теннис добын иелену техникасы. Теннис шарикін жұпта, төрттікте соғу техникасын үйрету. Флорбол: спорттық ойындар сабақтарындағы ҚТ бойынша нұсқаулық. Қозғалыс техникасы, флорболда орналасу. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру. Допты жұпта, үштікте беру, соғу. Допты алғаннан кейін қақтап соғу. Флорбол ойыны. 10-сыныпта арналған «Бейімделген дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны: 1) сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібінде қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өзіңнің жасау. Қатарға тұру, бір-біріңмен бағанаға тұру, желікте тенеу. Бір қатардан қолдарыңан ұстап шенберге тұру. Сап пармдерін орындау: «Сап түзеді», «Тік тұр», «Беркін тұр», «Тоқта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!», «Қолды созған 16 қалыпта бөліну!», бағдар бойынша, көрсету, мұғалімнің нұсқауы бойынша орында тұрып бұрылыстарды орындау; жеңіл атлетика. Дене жаттығуларының әлісіз бұлыңқылықтарын функционалды жағдайына әсері, композициялық қозғалыстардың пайда болуы, жылдамдық пен ептілікті дамыту. Жүгіру жаттығулары: ұзын, орташа және қысқа қашықтықта жүгіру (қозғалыстық мүмкіндіктеріңе байланысты); жоғарғы старт; төменгі старт; жоғарғы старттан жылдамдау; спринтерлік жүгіру; белгілі қашықтықта бірқалыпты жүгіру (қашықтық ұзындығы мұғалім немесе білім алушы реттейді); эстафеталық жүгіру; кедергілерді өту арқылы жүгіру. Секіру жаттығулары: жүгіріп келіп ұзындыққа секіру, жүгіріп келіп «аяғың қағып қалған» әдісімен ұзындыққа секіру; жүгіріп келіп «атпау» әдісімен биіктікке секіру; жүгіріп «енкею» әдісімен ұзындыққа секіру. Кіші допты лақтыру жаттығулары: орыннан кіші допты тік қозғалмайтын нысанға лақтыру; кіші допты қозғалыстағы (сырттанатылған) нысанға лақтыру; кіші допты қозғалыстағы (ұшырылған) нысанға лақтыру; кіші допты қозғалыстағы нысанға лақтыру; кіші допты жүгіріп (үш қадаммен) алысқа лақтыру. Гравитациялар арқалы, нық арқылы, орыннан, қадамдап, тізеден әдістермен алысқа және 10 метрлік дәліз бойынша лақтыру. Дире, тас, нығыздалған допты (5 кг дейін) орыннан бір қолмен, екі қолмен лақтыру; 3) фитнесін элементтері бар сауықтыру және түзету гимнастикасы. Гимнастика сабақтарындағы ҚТ. Білім алушылардың денсаулығы мен дамытуға арналған дене жаттығуларының әсері туралы негізгі мәліметтер. Күн тәртібі мен ауысулардың денсаулығы мен дамытуға арналған дене жаттығуларын секіру, би жаттығулары. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ. Күн тәртібіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері. Үй жағдайында дене жаттығуларын өзіңнің жасау. Тынысты түзету арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару, тыныс алғанда кеуде қысымын кенейту, тыныс шығарғанда кеудені кішірейту). Жүру және жүгіру кезіндегі ауысу тыныс алуы жаттықтыру. Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық тақшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар. Қымыл координациясын дамытуға бағытталған жаттығулар: қолдың әр түрлі қалпында тұру, он, сол қолмен сызық бойымен, гимнастикалық орындақта жүру. Елденіс бір аяқпен гимнастикалық қабырғаны ұстай отырып және оны ұстамай тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар. Гимнастикалық орындақта көмек арқылы бір аяқта тепе-теңдікті сақтау. Өрмелеу, асып түсу: гимнастикалық қабырғадан жоғары өрмелеу және төмен түсу. Қолға сүйеніп отырып кедергінің астынан және үстінен өту. Қолдарға сүйеніп отырып гимнастикалық орындақта өрмелеу өту, 50-60 см биіктікке тартылған баудың астынан өту, гимнастикалық орындақта өту. Дене сымабатын қалыптастыруға және түзету арналған жаттығулар (тұрып, отырып, жатып арқа бұлыңқылықтарын, іштің 17 пресс бұлыңқылықтарын күшін дамытуға арналған жаттығулар). Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар; Қазақстанның ұлттық ойындары. Қозғалыс қабілеттерін түзету мен жақсартуға арналған дене жаттығуларын қолдануды техника, тактика және композициялық идеялар. «Асық ату», «Бес тау» ұлттық қозғалыс ойындар. Алдында үйренген ойындар сайысының техникалары мен ережелерін меңгеруді жетілдіру. Кізі үйді жасау үшін қозғалыс әрекеттерін қолдану. Дене дайындығының жеке сабақтар жоспарын жасау (үлгі бойынша), сабақтың негізгі бөліктерін белгілеу, олардың бағыты мен мазмұнын анықтау. Дене дайындығының жеке көрсеткіштерін өзі бақылау (дене қасиеттерін өзіңдік тейлеу); шапаны/кросс/коньки дайындығы. Шапаны тобу; кезектескен екі қадамдық жүріс; бір уақыттағы бір қадамдық жүріс; бір әдістен екінші әдіске көшу арқылы жүрістерді кезектестіріп қозғалу (қадамсыз қозғалу, қадам арқылы, екі қадам арқылы қозғалу, тікелей көшу, таяқпен серпіну арқылы қозғалу); шапанда үлкен емес кедергілерді аттап өту. Жоғарғы көтерілу, түсу, бұрылыстар, тежеу; аттап бұрылу; сатылап көтерілу; шырша тәртізес көтерілу; жартылай шаршы тәртізес көтерілу; негізгі және төменгі тұрыста тепіс жермен және қыр мен сайлардан, трамплиндерден өтіп төменге түсу; соқпамен тежеу; тіреуішпен тежеу; қырмен сырғанап тежеу; тіреуішпен бұрылу. Конькимен жүру, 3 км-ге дейін қашықтықты жүріп өту. Кросстық дайындық. Техника мен арнайы дене дайындығын бекітуге арналған жаттығулар, кедергіге және кедергіден секіру, жерге дәл түсу және тепе-теңдікті сақтау, қадамдап, жүгіріп көтерілу және түсу (мүмкіндігінше)

Бейімделген дене шынықтыру пәні бойынша 5 «А» (I бөлім) сыныпқа арналған ұзақ мерзімді (күнгізбелік – тақырыптық) жоспары
Барлығы: 102 сағат, аптасына 3 сағат

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі	Тақырыптар Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі мазмұны	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
Өмір қауіпсіздігінің негіздері	1.1 Өмір қауіпсіздігі саласындағы білімді насихаттау	5.1.1.1. Өмір қауіпсіздігі саласындағы білім, білік және дағдыларды қалыптастыру.	2	02.09.2024 03.09.2024	
	1.2 Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	5.1.2.1 Салауатты өмір салты, оны құрамдастары Біздің денсаулығымыз неге байланысты. Салауатты өмір салтының құрамдастары.	2	04.09.2024 09.09.2024	
	1.3. Қауіпсіздік техникасы.	5.1.3.1. Физикалық жаттығуларды орындау сабақтарында қауіпсіз әрекеттер мен жарақаттарды алдын-алу бойынша қарапайым дағдыларға не болу.	2	10.09.2024 11.09.2024	
Денсаулық және салауатты өмір салты.	1.4. Спорттық киімдер.	5.1.4.1. Сабақ өту жағдайына байланысты киім мен аяқ киімді таңдау.	2	16.09.2024 17.09.2024	
	1.5. Күн тәртібі.	5.1.5.1. Оқу және оқудан тыс қызметін есепке ала отырып, күн тәртібін жоспарлау және оны сақтау.	2	18.09.2024 23.09.2024	
	1.6. Сауықтыру шаралары.	5.1.6.1. Бөлмедегі және таза ауадағы қозғалмалы ойындар кезінде дене шынықтыру – сауықтыру шараларына қатысу.	2	24.09.2024 25.09.2024	
	1.7. Дамыту жаттығулары.	5.1.7.1. Күн тәртібіне физикалық жаттығуларды жоспарлау және оны сақтау.	2	30.09.2024 01.10.2024	
	1.8. Қимыл қозғалыс жаттығуларының негіздері.	5.1.8.1. Қимыл қозғалыс жаттығулар орындау барысында негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту.	2	02.10.2024 07.10.2024	
	1.9. Жүгіру жаттығуларының түрлері.	5.1.9.1. Жүгіру жаттығуларының түрлері. 5.1.9.2. Жүру мен жүгіруді кезекпен ауыстырып жүгіру.	2	08.10.2024 09.10.2024	
	1.10. Баяу жүгіру.	5.1.10.1. Денеге күш түсірмей баяу жүгіру.	2	14.10.2024 15.10.2024	
	1.11. Жылдам жүгіру.	5.1.11.1. Шапшандылықпен, жылдамдықтықпен жүгіру.	2	16.10.2024 21.10.2024	
	1.12. Бұлтартып жүгіру.	5.1.12.1. Қимыл қозғалысын ойындарын ойнау, заттардың арасымен жүгіру.	2	22.10.2024 23.10.2024	
	1.13. Айналып жүгіру.	5.1.13.1. «Өрмек жүгіріс» ойыны.	2	04.11.2024 05.11.2024	
	1.14. Тыныс алу жаттығулары.	5.1.14.1. Тыныс алуды әр түрлі қимылдар (қолды көтеру, жан-жағына созу, денені тік ұстау, аяқты бұғу.)	2	06.11.2024 11.11.2024	

Өмір саяу іс-шараларының нәтижелері	1.15. Шығармалар жинағы 1 кітаптың мазмұнын көрсету	5.1.15.1. Оқушылардың тәжірибелілік дағдыларын қалыптастыру	2	12.11.2024 13.11.2024	
	1.16. Отбасы және салт-дәстүр өмірі салты	5.1.16.1. Психикалық ақыл-ой және дене дамуы үшін салауатты өмір салтының әдістері.	2	18.11.2024 19.11.2024	
	1.17. Медициналық білім нәтижелері	5.1.16.2. Отбасында салауатты өмір салтын ұстануға денсаулықты дамытады отбасылық дәстүрлер.			
		5.1.17.1. Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай аяқымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	2	20.11.2024 25.11.2024	
Дамыту секіру жаттығулары	2.1. Жалпы дамыту жаттығулары.	5.2.1.1. Әртүрлі физикалық жаттығулардың орындау мақсатында қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту.	2	26.11.2024 27.11.2024	
	2.2. Сапқа тұру.	5.2.2.1. Қол мен аяқ қозғалысы жақсы үйлесімін тапқан жеңіл, еркін жүре білу, алдағы және арттағы білім алушылармен белгілі ара қашықтықты сақтау.	2	02.12.2024 03.12.2024	
	2.3. Сапқа тұру түрлері.	5.2.3.1. Сапқа тұру түрлері (бір қатар, бір тізбек, бір шеңбер)			
	2.4. Бір қатар.	5.2.4.1. Бір қатар болып сапқа тұру.	2	04.12.2024 09.12.2024	
	2.5. Бір тізбек.	5.2.5.1. Бір тізбек болып сабақа тұру.	2	10.12.2024 11.12.2024	
	2.6. Бір шеңбер.	5.2.6.1. Шеңбер жасап сапқа тұру.	2	16.12.2024 17.12.2024	
	2.7. Секіру жаттығулары.	5.2.7.1. Қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жою білігін бекіту.	2	18.12.2024 23.12.2024	
		5.2.7.2. Секіру техникасы (екпіндей жүгіру, серпілу, ұшу, жерге түсу)			
	2.8. Секірудің түрлері.	5.2.8.1. Секіру түрлерімен таныстыру.	2	24.12.2024 25.12.2024	
	2.9. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	5.2.9.1. Бір орында және алға, қос аяқтап ұзындыққа секіру.	2	13.01.2025 14.01.2025	
	2.10. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	5.2.10.1. Жылдамдықпен келіп, ұзындыққа секіру.	2	15.01.2025 20.01.2025	
	2.11. Секіртемен секіру.	6.2.11.1. Қысқа секіртемен секіру ептілігін қалыптастыру.	2	21.01.2025 22.01.2025	

Өмір кезуінің негізгі нәтижелері	2.12. Компаниялық жұмыс және көшбасшылық		5.2.12.1 Көшбасшылық дағдылармен команда құрамына істей білуі бағалау		2	27.01.2025 28.01.2025	
	2.13. Денені қыздыру және қалпына келтіру		6.2.13.1 Нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру.		2	29.01.2025 03.02.2025	
Қозғалыс қызметі	3.1. Заттармен орындалатын жаттығулар.		5.3.1.1. Заттармен (гимнастикалық таяқша, жадаушалар, кішкентай шенбер, кішкентай доп, үлкен доп) жаттығулар орындау.		2	04.02.2025 05.02.2025	
	3.2. Гимнастикалық таяқша.		5.3.2.1. Гимнастикалық таяқшаларды ұстай білу, әр түрлі тәсілдермен жаттығу жасау.		2	10.02.2025 11.02.2025	
	3.3. Жадаушалар.		5.3.3.1. Жадаушалармен әр түрлі бағытта қимылдар жасау, жалпы дамыту жаттығуларын орындау.		2	12.02.2025 17.02.2025	
	3.4. Кішкентай шенбер.		6.3.4.1. Шенберді қолға ұстап, жүресінен отыру. Шенберді домалату және ұстап алу.		2	18.02.2025 19.02.2025	
	3.5. Кішкентай доп.		5.3.5.1. Допты жоғары лақтырып, екі қолымен қағып алу. 5.3.5.2. Белгілер арасымен, белгілер бойынша доптармен домалату.		2	24.02.2025 25.02.2025	
	3.6. Үлкен доп.		5.3.6.1. Допты қолға ұстаған әр түрлі бастапқы қалыптар. 5.3.6.2. Қарама-қарсы, шенберде отырып, тізерлеп допты бір-біріне домалату.		2	26.02.2025 03.03.2025	
	3.7. Бұлушық еттерді босансытуға арналған жаттығулар.		5.3.7.1. Қолдың басын бұлау. Дене мен қолды босансытып, алға қарай баяу қолды түсіре жүзделіп отыру.		2	04.03.2025 05.03.2025	
	3.8. Негізгі жүру жаттығулары.		5.3.8.1. Сапта бірқалыпты сақтап, баяулатып бір-бірінің артынан жүр болып жүру.		2	10.03.2025 11.03.2025	
	3.9. Ирелендеп жүру.		5.3.9.1. Белгі бойынша бұралған жолмен ирелендеп жүру, жүру кезінде дұрыс тыныстау.		2	12.03.2025 17.03.2025	
	3.10. Лақтыру.		5.3.10.1. Ойында кіші және үлкен доптарды еркін лақтыру.		2	18.03.2025 19.03.2025	
	3.11. Лақтыру түрлері.		5.3.11.1. Лақтырудың түрлері (алысқа лақтыру, жоғары лақтыру, нысанға лақтыру)		2	01.04.2025	
	3.12. Алысқа лақтыру.		5.3.12.1. Кішкентай допты лақтыруға және қағып алуға жаттықтыру.		2	02.04.2025 07.04.2025	
	3.13. Жоғары лақтыру.		5.3.13.1. Волейбол добын лақтыру және қағып алу.		2	08.04.2025 09.04.2025	

Өмір кезуінің негіздері	3.14. Нысанға дақтыру.	5.3.14.1. Он және сол қолмен кіші допты нысанға дақтыру.	2	14.04.2025	
	3.15. Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту	5.3.15.1 Салауатты өмір салтының денсаулыққа тиісті әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету.	1	16.04.2025	
	3.16. Өрмелеу жаттығуларына арналған жабдықтар.	5.3.16.1. Өрмелеу жаттығуларына арналған жабдықтар (гимнастикалық қабырға, гимнастикалық орындық, арқан.)	2	21.04.2025	
	3.17. Өрмелеу жаттығулары.	5.3.17.1. Қауіпсіздік ережелерін дұрыс сақтай отырып, өрмелеу жаттығуларын орындау.	2	22.04.2025	
	3.18. Ойын кезіңіңде бағдарлау дағдыларына үйресті	5.3.18.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардың реттілігін білу және орындау	2	23.04.2025	
	4.1. Қазақ халқының шапшаң қимылды ойындары	5.4.1.1. Шапшаң қимылды ойын түрлері.	2	28.04.2025	
	4.2. «Асық ату» ойыны	5.4.1.2. Ойын кезінде ереже сақтау, мақатқа сай әрекет ету.	2	29.04.2025	
Ұлттық ойындар	4.3. «Қашпа доп» ойыны	5.4.2.1. Ойындар кезінде сыныптастарына сыйласық көрсету және жатымсыз, дұрыс емес қатынас көрсетпеу.	2	30.04.2025	
	4.4. Хантапалай ойыны.	5.4.3.1. Ойын кезінде ереже сақтау, мақатқа сай әрекет ету.	2	05.05.2025	
	4.5. Соқыр теке ойыны	5.4.4.1. «Хантапалай ойыны» ережесі, асықпен ойнау.	2	06.05.2025	
		5.4.5.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және ойын кезіңіңде бағдарлау дағдыларына үйрету	2	07.05.2025	
			1	12.05.2025	
				13.05.2025	
				14.05.2025	
				19.05.2025	
				20.05.2025	
				21.05.2025	

Бейімделген дене шынықтыру пәні бойынша 6 «А» (II бөлім) сыныпқа арналған ұзақ мерзімді (күнітізбелік – тақырыптық) жоспары

Барлығы: 102 сағат, аптасына 3 сағат

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі	Тақырыптар Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі мазмұны	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
Өмір қауіпсіздігінің негіздері	1.1 Өмір қауіпсіздігі саласындағы білімді насихаттау	6.1.1.1. Өмір қауіпсіздігі саласындағы білім, білік және дағдыларды қалыптастыру.	2	02.09.2024 04.09.2024	
	1.2 Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	6.1.2.1 Салауатты өмір салты, оны құрамдастары Біздің денсаулығымыз неге байланысты. Салауатты өмір салтының құрамдастары.	2	05.09.2024 09.09.2024	
	1.3. Қауіпсіздік техникасы.	6.1.3.1. Физикалық жаттығуларды орындау сабақтарында қауіпсіз әрекеттер мен жарақаттарды алдын-алу бойынша қарапайым дағдыларға ие болу.	2	11.09.2024 12.09.2024	
	1.4. Спорттық киімдер.	6.1.4.1. Сабақ өту жағдайына байланысты киім мен аяқ киімді тандау.	2	16.09.2024 18.09.2024	
	1.5. Күн тәртібі.	6.1.5.1. Оқу және оқудан тыс қызметін есепке ала отырып, күн тәртібін жоспарлау және оны сақтау.	2	19.09.2024 23.09.2024	
	1.6. Сауықтыру шаралары.	6.1.6.1. Бөлмедегі және таза ауадағы қозғалмалы ойындар кезінде дене шынықтыру – сауықтыру шараларына қатысу.	2	25.09.2024 26.09.2024	
	1.7. Дамыту жаттығулары.	6.1.7.1. Күн тәртібіне физикалық жаттығуларды жоспарлау және оны сақтау.	2	30.09.2024 02.10.2024	
	1.8. Қимыл қозғалыс жаттығуларының негіздері.	6.1.8.1. Қимыл қозғалыс жаттығулар орындау барысында негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту.	2	03.10.2024 07.10.2024	
	1.9. Жүгіру жаттығуларының түрлері.	6.1.9.1. Жүгіру жаттығуларының түрлері. 6.1.9.2. Жүру мен жүгіруді кезекпен ауыстырып жүгіру.	2	09.10.2024 10.10.2024	
	1.10. Бауу жүгіру.	6.1.10.1. Денеге күш түсірмей бауу жүгіру.	2	14.10.2024 16.10.2024	
	1.11. Жылдам жүгіру.	6.1.11.1. Шапшаңдылықпен, жылдамдықтықпен жүгіру.	2	17.10.2024 21.10.2024	
	1.12. Бұлғарып жүгіру.	6.1.12.1. Қимыл қозғалысын ойындарын ойнау, заттардың арасымен жүгіру.	2	23.10.2024 24.10.2024	
	1.13. Айналып жүгіру.	6.1.13.1. «Өрмек жүгіріс» ойыны.	2	04.11.2024 06.11.2024	
	1.14. Тыныс алу жаттығулары.	6.1.14.1. Тыныс алуды әр түрлі қимылдар (қолды көтеру, жан-жағына созу, денені тік ұстау, аяқты бүгу.)	2	07.11.2024 11.11.2024	

Эмір қауіпсіздігінің негіздері	1.15. Шалағадан жатып 1 минут денені көтеру	6.1.15.1. Оқушылардың төзімділік дағдыларын қалыптастыру	2	13.11.2024 14.11.2024	
	1.16 Отбасы және салауатты өмір салты	6.1.16.1 Психикалық ақыл-ой және дене дамуы үшін салауатты өмір салтының әдеттері. 6.1.16.2 Отбасында салауатты өмір салтын ұстануға денсаулықты дамытудағы отбасылық дәстүрлер.	2	18.11.2024 20.11.2024	
	1.17. Медициналық білім негіздері	6.1.17.1 Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	2	21.11.2024 25.11.2024	
	2.1. Жаппы дамыту жаттығулары.	6.2.1.1. Өртүрлі физикалық жаттығулардың орындау мақсатында қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту.	2	27.11.2024 28.11.2024	
Дамыту секіру жаттығулары	2.2. Сапка тұру.	6.2.2.1. Қол мен аяқ қозғалысы жақсы үйлесімін тапқан жөңіл, еркін жүре білу, алдағы және арттағы білім алушылармен белгілі ара қашықтықты сақтау.	2	02.12.2024 04.12.2024	
	2.3.Сапка тұру түрлері.	6.2.3.1.Сапка тұру түрлері(бір қатар, бір тізбек, бір шеңбер)			
	2.4.Бір қатар.	6.2.4.1. Бір қатар болып сапка тұру.	2	05.12.2024 09.12.2024	
	2.5. Бір тізбек.	6.2.5.1. Бір тізбек болып сабаққа тұру.	2	11.12.2024 12.12.2024	16.12 қосып өткізіледі
	2.6. Бір шеңбер.	6.2.6.1. Шеңбер жасап сапка тұру.	2	16.12.2024 18.12.2024	
	2.7. Секіру жаттығулары.	6.2.7.1. Қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жою білігін бекіту. 6.2.7.2. Секіру техникасы (екпіндей жүгіру, серпілу, ұшу, жерге түсу)	2	19.12.2024 23.12.2024	
	2.8. Секірудің түрлері.	6.2.8.1. Секіру түрлерімен таныстыру.	1	25.12.2024	
	2.9. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	6.2.9.1. Бір орында және алға, қос аяқтап ұзындыққа секіру.	2	26.12.2025 09.01.2025	
	2.12. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	6.2.12.1. Жылдамдықпен келіп, ұзындыққа секіру.	2	13.01.2025 15.01.2025	
	2.13. Секіртпемен секіру.	6.2.13.1. Қысқа секіртпемен секіру ептілігін қалыптастыру.	2	16.01.2025 20.01.2025	

Өмір сүюсінділігінің негіздері	2.10. Командалық жұмыс және көшбасшылық	6.2.10.1 Көшбасшылық дағдылармен команда құрамында істей білуі бағалау	2	22.01.2025 23.01.2025	
	2.11. Денені қыздыру және қалпына келтіру	6.2.11.1 Нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру.	2	27.01.2025 29.01.2025	
Қозғалыс қызметі	3.1. Заттармен орындалатын жаттығулар.	6.3.1.1. Заттармен (гимнастикалық таяқша, жалаушалар, кішкентай шенбер, кішкентай доп, үлкен доп) жаттығулар орындау.	2	30.01.2025 03.02.2025	
	3.2. Гимнастикалық таяқша.	6.3.2.1. Гимнастикалық таяқшаларды ұстай білу, әр түрлі тәсілдермен жаттығу жасау.	2	05.02.2025 06.02.2025	
	3.3. Жалаушалар.	6.3.3.1. Жалаушалармен әр түрлі бағытта қимылдар жасау, жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	2	10.02.2025 12.02.2025	
	3.4. Кішкентай шенбер.	6.3.4.1. Шенберді қолға ұстап, жүресінен отыру. Шенберді домалату және ұстап алу.	2	13.02.2025 17.02.2025	
	3.5. Кішкентай доп.	6.3.5.1. Допты жоғары лақтырып, екі қолымен қағып алу. 6.3.5.2. Белгілер арасымен, белгілер бойынша доптармен домалату.	2	19.02.2025 20.02.2025	
	3.6. Үлкен доп.	6.3.6.1. Допты қолға ұстаған әр түрлі бастапқы қалыптар. 6.3.6.2. Қарама-қарсы, шенберде отырып, тізерлеп допты бір-біріне домалату.	2	24.02.2025 26.02.2025	
	3.7. Бұлушық еттерді босансытуға арналған жаттығулар.	6.3.7.1. Қолдың басын бұлтау. Дене мен қолды босансытып, алға қарай баяу қолды түсіре жүрелеп отыру.	2	27.02.2025 03.03.2025	
	3.8. Негізгі жүру жаттығулары.	6.3.8.1. Сапта бірқалыпты сақтап, баяулатып бір-бірінің артынан жүр болып жүру.	2	05.03.2025 06.03.2025	
	3.9. Ирелендеп жүру.	6.3.9.1. Белгі бойынша бұралған жолмен ирелендеп жүру, жүру кезінде дұрыс тыныстау.	2	10.03.2025 12.03.2025	
	3.10. Лақтыру.	6.3.10.1. Ойында кіші және үлкен доптарды еркін лақтыру.	2	13.03.2025 17.03.2025	
	3.11. Лақтыру түрлері.	6.3.11.1. Лақтырудың түрлері (алысқа лақтыру, жоғары лақтыру, нысанаға лақтыру)	2	19.03.2025 20.03.2025	
	3.12. Алысқа лақтыру.	6.3.12.1. Кішкентай допты лақтыруға және қағып алуға жаттықтыру.	2	02.04.2025 03.04.2025	
	3.13. Жоғары лақтыру.	6.3.13.1. Волейбол добын лақтыру және қағып алу.	2	07.04.2025 09.04.2025	

	3.14. Нысанаға лактыру.	6.3.14.1. Оң және сол қолымен кіші допты нысанаға лактыру.	2	10.04.2025 14.04.2025	
Ұлттық ойындар	3.15. Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту	6.3.15.1 Салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету.	2	16.04.2025 17.04.2025	
	3.16. Өрмелеу жаттығуларына арналған жабдықтар.	6.3.16.1. Өрмелеу жаттығуларына арналған жабдықтар (гимнастикалық кабырға, гимнастикалық орындық, аркан.)	2	21.04.2025 23.04.2025	
	3.17. Өрмелеу жаттығулары.	6.3.17.1. Қауіпсіздік ережелерін дұрыс сақтай отырып, өрмелеу жаттығуларын орындау.	2	24.04.2025 28.04.2025	
	4.1. Қазақ халқының шапшаң қимылды ойындары	6.4.1.1. Шапшаң қимылды ойын түрлері.	2	30.04.2025 01.05.2025	
	4.2. «Асық ату» ойыны	6.4.1.2. Ойын кезінде ереже сақтау, мақсатқа сай әрекет ету.	2	05.05.2025 07.05.2025	
	4.3. «Қашпа доп» ойыны	6.4.2.1. Ойындар кезінде сыныптастарына сыйласық көрсету және жағымсыз,агрисивтік қатынас көрсетпеу.	2	08.05.2025 12.05.2025	
	4.4. Ханталапай ойыны.	6.4.3.1. Ойын кезінде ереже сақтау, мақсатқа сай әрекет ету.	2	14.05.2025 15.05.2025	
	4.5. Соқыр теке ойыны	6.4.4.1. «Ханталапай ойыны» ережесі, асықпен ойынау.	2	19.05.2025 21.05.2025	
Әмір қауіпсіздігінің негіздері	4.6. Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйреті	6.4.5.1 Қимыл-қозғалыс комбинауияларын және ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету	1	22.05.2025	
		6.4.6.1 қимыл-қозғалыс комбинауияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау			

Бейімделген дене шынықтыру пәні бойынша 8 «А» (II бөлім) сыныпқа арналған ұзақ мерзімді (күнтізбелік – тақырыптық)

жоспары

Барлығы: 102 сағат, аптасына 3 сағат

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі	Тақырыптар Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі мазмұны	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
Әмір қауіпсіздігінің негіздері	1.1. Өмір қауіпсіздігі саласындағы білімді насихаттау	8.1.1.1. Өмір қауіпсіздігі саласындағы білім, білік және дағдыларды қалыптастыру.	2	02.09.2024 03.09.2024	
	1.2. Қауіпсіздік техникасы.	8.1.2.1. Физикалық жаттығуларды орындау сабақтарында қауіпсіз әрекеттер мен жарақаттарды алдын-алу бойынша қарапайым дағдыларға ие болу.	2	05.09.2024 09.09.2024	
Денсаулық және салауатты өмір салты.	1.3. Күн тәртібі.	8.1.3.1. Оқу және оқудан тыс қызметін есепке ала отырып, күн тәртібін жоспарлау және оны сақтау.	2	10.09.2024 12.09.2024	
	1.4. Әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту.	8.1.4.1. Қозғалмалы ойындар кезінде дене шынықтыру – сауықтыру шараларына қатысу.	2	16.09.2024 17.09.2024	
	1.5. Дамыту жаттығулары.	8.1.5.1. Күн тәртібіне физикалық жаттығуларды жоспарлау және оны сақтау.	2	19.09.2024 23.09.2024	
	1.6. Спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу.	8.1.6.1. Қозғалыс жаттығулар орындау барысында негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту.	2	24.09.2024 26.09.2024	
	1.7. Жүгіру жаттығуларының түрлері.	8.1.7.1. Жүгіру жаттығуларының түрлері. 8.1.7.2. Жүру мен жүгіруді кезекпен ауыстырып жүгіру.	2	30.09.2024 01.10.2024	
	1.8. Баяу жүгіру.	8.1.8.1. Денеге күш түсірмей баяу жүгіру.	2	03.10.2024 07.10.2024	
	1.9. Жылдам жүгіру.	8.1.9.1. Шапшаңдылықпен, жылдамдықпен жүгіру.	2	08.10.2024 10.10.2024	
	1.10. Бұлтартып жүгіру.	8.1.10.1. Қимыл қозғалысын ойындарын ойнау, заттардың арасымен жүгіру.	2	14.10.2024 15.10.2024	
	1.11. Бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау.	8.1.11.1. Физикалық жаттығуларды орындау	2	17.10.2024 21.10.2024	
	1.12. Тыныс алу жаттығулары.	8.1.12.1. Тыныс алуды әр түрлі қимылдар (қолды көтеру, жан-жағына созу, денені тік ұстау, аяқты бүгу.)	2	22.10.2024 24.10.2024	
Әмір қауіпсіздігінің негіздері	2.1. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	8.2.1.1. Салауатты өмір салты, оны құрамдастары Біздің денсаулығымыз неге байланысты. Салауатты өмір салтының құрамдастары.	2	04.11.2024 05.11.2024	
Дамыту секіру жаттығулары	2.2. Сапка тұру.	8.2.2.1. Қол мен аяқ қозғалысы жақсы үйлесімін тапқан жеңіл, еркін жүре білу, алдағы және арттағы білім алушылармен белгілі ара қашықтықты сақтау.	2	07.11.2024 11.11.2024	
	2.3. Сапка тұру түрлері.	8.2.3.1. Сапка тұру түрлері (бір қатар, бір тізбек, бір шеңбер)	2	12.11.2024 14.11.2024	
	2.4. Бір қатар.	8.2.4.1. Бір қатар болып сапка тұру.	2	18.11.2024 19.11.2024	
	2.5. Бір тізбек.	8.2.5.1. Бір тізбек болып сабаққа тұру.	2	21.11.2024 25.11.2024	

Қоғамдық қызметі	2.6. Бір шенбер.	8.2.6.1. Шенбер жасап сапка тұру.	2	26.11.2024 28.11.2024	
	2.7. Секіру жаттығулары.	8.2.7.1. Қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығуларды орындау кезінде қиындықтарды жою білігін бекіту. 8.2.7.2. Секіру техникасы (секіндей жүгіру, сертілу, ұшу, жерге түсу)	2	02.12.2024 03.12.2024	
	2.8. Секірудің түрлері.	8.2.8.1. Секіру түрлерімен таныстыру.	2	05.12.2024 09.12.2024	
	2.9. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	8.2.9.1. Бір орында және алға, қос аяқтап ұзындыққа секіру.	2	10.12.2024 12.12.2024	
	2.10. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	8.2.10.1. Жылдамдықпен келіп, ұзындыққа секіру.	2	16.12.2024 17.12.2024	
	2.11. Секіртпемен секіру.	8.2.11.1. Қысқа секіртпемен секіру ептілігін қалыптастыру.	2	19.12.2024 23.12.2024	
	2.12. Қысқа секіртпемен секіру	8.2.12.1. Секіру мен ойындық қасиеттерін дамыту	2	24.12.2024 26.12.2024	
	3.1. Медициналық білім негіздері	8.3.1.1. Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	2	09.01.2025 13.01.2025	
	3.2. Гимнастикалық таяқша.	8.3.2.1. Гимнастикалық таяқшаларды ұстай білу, әр түрлі тәсілдермен жаттығу жасау.	2	14.01.2025 16.01.2025	
	3.3. Жалаушалар.	8.3.3.1. Жалаушалармен әр түрлі бағытта қимылдар жасау, жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	2	20.01.2025 21.01.2025	
	3.4. Кішкентай шенбер.	8.3.4.1. Шенберді қолға ұстап, жүрсеңнен отыру. Шенберді домалату және ұстап алу.	2	23.01.2025 27.01.2025	
	3.5. Кішкентай доп.	8.3.5.1. Допты жоғары лақтырып, екі қолымен қағып алу. 8.3.5.2. Белгілер арасымен, белгілер бойынша доптармен домалату.	2	28.01.2025 30.01.2025	
	3.6. Үлкен доп.	8.3.6.1. Допты қолға ұстаған әр түрлі бастапқы қалыптар. 8.3.6.2. Қарама-қарсы, шенберде отырып, тізерлеп допты бір-біріне домалату.	2	03.02.2025 04.02.2025	
	3.7. Заттармен орындалатын жаттығулар.	8.3.7.1. Заттармен (гимнастикалық таяқша, жалаушалар, кішкентай шенбер, кішкентай доп, үлкен доп) жаттығулар орындау.	2	06.02.2025 10.02.2025	
	3.8. Негізгі жүру жаттығулары.	8.3.8.1. Сапта бірқалыпты сақтап, баулалып бір-бірінің артынан жүр болып жүру.	2	11.02.2025 13.02.2025	
Жедел медициналық көмек	3.9. Ирелендеп жүру.	8.3.9.1. Белгі бойынша бұралған жолмен ирелендеп жүру, жүру кезінде дұрыс тыныстау.	2	17.02.2025 18.02.2025	
	3.10. Лақтыру.	8.3.10.1. Ойында кіші және үлкен доптарды еркін лақтыру.	2	20.02.2025 24.02.2025	
	3.11. Лақтыру түрлері.	8.3.11.1. Лақтырудың түрлері (алысқа лақтыру, жоғары лақтыру, нысанға лақтыру)	2	25.02.2025 27.02.2025	
	3.12. Алысқа лақтыру.	8.3.12.1. Кішкентай допты лақтыруға және қағып алуға жаттықтыру.	2	03.03.2025 04.03.2025	
	3.13. Жоғары лақтыру.	8.3.13.1. Волейбол добын лақтыру және қағып алу.	2	06.03.2025 10.03.2025	
	3.14. Нысанға лақтыру.	8.3.14.1. Оң және сол қолымен кіші допты нысанға лақтыру.	2	11.03.2025 13.03.2025	
	3.15. Өрмелеу жаттығулары.	8.3.15.1. Қауіпсіздік ережелерін дұрыс сақтай отырып, өрмелеу	2	17.03.2025 18.03.2025	

		жаттығуларын орындау.		18.03.2025	
	3.16. Өрмеуеу жаттығуларына арналған жабдыктар.	8.3.16.1. Өрмеуеу жаттығуларына арналған жабдыктар (гимнастикалық кабырға, гимнастикалық орындық, аркан.)	2	20.03.2025 01.04.2025	
өмір қауіпсіздігінің негіздері	04.1 Өмір қауіпсіздігі сапасындағы білімді насихаттау	8.4.1.1. Өмір қауіпсіздігі сапасындағы білім, білік және дағдыларды қалыптастыру.	2	03.04.2025 07.04.2025	
	4.2. Негізгі дене кабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу	8.4.2.1 Сауатты өмір салты, оны құрамдастары Біздің денсаулығымыз неге байланысты. Сауатты өмір салтының құрамдастары.	2	08.04.2025 10.04.2025	
	4.3 Отбасы және сауатты өмір салты	8.4.3.1 Психикалық ақыл-ой және дене дамуы үшін сауатты өмір салтының әдеттері.	2	14.04.2025 15.04.2025	
	4.4. Командалық жұмыс және көшбасшылық	8.4.3.2 Отбасында сауатты өмір салтын ұстануға денсаулықты дамытудағы отбасылық дәстүрлер.	2		
	4.4. Командалық жұмыс және көшбасшылық	8.4.4.1 Көшбасшылық дағдылармен команда құрамында істей білуді бағалау	2	17.04.2025 21.04.2025	
Ұлттық ойындар	5.1.Қазақ халқының шапшаң қимылды ойындары	8.5.1.1. Шапшаң қимылды ойын түрлері.	2	22.04.2025 24.04.2025	
	5.2. «Асық ату» ойыны	8.5.2.2. Ойын кезінде ереже сақтау, мақсатқа сай әрекет ету.	2	28.04.2025 29.04.2025	01.05 қосымша өткізілетін
	5.3. «Қашпа доп» ойыны	8.5.2.1. Ойындар кезінде сыныптастарына сыйласық көрсету және жағымсыз,агрессивтік қатынас көрсетпеу.	2	01.05.2025 05.05.2025	
	5.4. Хангалапай ойыны.	8.5.3.1. Ойын кезінде ереже сақтау, мақсатқа сай әрекет ету.	2	06.05.2025 08.05.2025	
	5.5. «Өтештер сайысы» ойыны	8.5.4.1. «Хангалапай ойыны» ережесі, асықпен ойынау.	2		
	5.5. «Өтештер сайысы» ойыны	8.5.5.1. «Өтештер сайысы» ойынының ойын шарты, екі командаға бөлініп ойнау ережесін орындау, бір аяқпен секіруге жаттығу, қауіпсіздік техникасын сақтау.	2	12.05.2025 13.05.2025	
	5.6. «Бес тас» ойыны	8.5.6.1. «Бес тас» ойынының шартымен таныстыру, топ құрап ойнауды білу, ойнау тәртібі.	2	15.05.2025 19.05.2025	
	5.7. «Соқыртеке» ойыны	8.5.7.1. «Соқыртеке» ойынының шартымен таныстыру, шенбер болып тұру, бір шенбер бойында тұруды үйрету, нұсқауды орындау, ойнау тәртібі.	2	20.05.2025 22.05.2025	

Бейімделген дене шынықтыру пәні бойынша 10 «А» (II бөлім) сыныпқа арналған ұзақ мерзімді (күнтізбелік – тақырыптық)

жоспары

Барлығы: 102 сағат, аптасына 3 сағат

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі	Тақырыптар Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі мазмұны	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
Өмір қауіпсіздігінің негіздері	1.1. Білім негіздері. Қауіпсіздік техникасы	10.1.1.1. Дене тәрбиесі жайлы теориялық мәлімет беру. Қауіпсіздік техникасы ережелерімен танысу.	2	02.09.2024 03.09.2024	
	1.2. Өмір қауіпсіздігі саласындағы білімді насихаттау	10.1.2.1. Өмір қауіпсіздігі саласындағы білім, білік және дағдыларды қалыптастыру.	2	05.09.2024 09.09.2024	
Денсаулық және салауатты өмір салты.	1.3. Сапқа тұрғызу және саптық жаттығулар	10.1.3.1. Сапқа өзін-өзі ұстауы арақашық сақтауға дағдыландыру	2	10.09.2024 12.09.2024	
	1.4. Қол, аяқ денемен орындалатын жаттығулар	10.1.4.1. Қол аяқ бұлшық еттерін нығайту	2	16.09.2024 17.09.2024	
	1.5. Төменге сөре 60 метрге жүгіру	10.1.5.1 Ептілікке жылдамдыққа баулу	2	19.09.2024 23.09.2024	
	1.6. Төменге сөре 100 метрге жүгіру	10.1.6.1. Шапшаңдылыққа төзімділікке баулу	2	24.09.2024 26.09.2024	
	1.7. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру	10.1.7.1 Қысқа секіртпемен секіру ептілігін қалыптастыру	2	30.09.2024 01.10.2024	
	1.8. Ойын эстафетасы	10.1.8.1 Ойын ережесін білу, бағыну, тәртіп сақтау.	2	03.10.2024 07.10.2024	
	1.9. Қолбасымен саусақтардың бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар	10.1.9.1 Қимыл қозғалыс ойындарын ойнату арқылы қимыл қозғалыстарды дұрыс қолдана білу	2	08.10.2024 10.10.2024	
	1.10. Дене бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар	10.1.10.1 Қол кималдарының бұзылыстарын түзету, дамыту	2	14.10.2024 15.10.2024	
	1.11. Доппен орындалатын жаттығулар	10.1.11.1 Жаттығулар арқылы төзімділігін арттыру, жетілдіру	2	17.10.2024 21.10.2024	
	1.12. Қимыл үйлесімділігін дамытуға арналған жаттығулар	10.1.12.1 Оқушылардың төзімділік дағдыларын қалыптастыру	2	04.11.2024 05.11.2024	
Дамыту секіру жаттығулары	2.1. Футбол гимнастика	10.2.1.1 Гимнастикалық жаттығуларды жасау, тәртіп сақтау	2	07.11.2024 11.11.2024	
	2.2. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары	10.2.2.1 Ойын ережесін білу, бағыну, тәртіп сақтау	2	12.11.2024 14.11.2024	
	2.3. Мүсінді дұрыс қалыптастыруға арналған жаттығулар	10.2.3.1 Мүсінді дұрыс ұстауға дағдыландыру	2	18.11.2024 19.11.2024	
	2.4. Допты бір қолымен шоршытып алып жүру	10.2.4.1 Доппен орындалатын жаттығуларды жасата отырып икемділігін қалыптастыру	2	21.11.2024 25.11.2024	
	2.5. Допты қарсыласынан тартып алу	10.2.5.1 Дене мүсінді тік ұстауды дағдыландыру	2	26.11.2024 28.11.2024	
	2.6. Допты алып жүру	10.2.6.1 Секіру ептілігін дамыту	2	02.12.2024 03.12.2024	
	2.7. Допты себетке түсіру	10.2.7.1 Тыныс алу қызметін келтіру арқылы тыныс алу	2	05.12.2024	

Қозғалыс қызметі	2.8. Допты ойында қосу әдістері	жатығуларын жасауға дағдыландыру 10.2.8.1 Елтілік пен жылдамдыققа баулу	2	10.12.2024 12.12.2024	
	2.9. Доппен жарысу ойыны	10.2.9.1 Жүруді жүгірумен алмастыра білу	2	16.12.2024 17.12.2024	
	2.10. Допты шенбер бойымен алып жүру	10.2.10.1 Қимыл қозғалыс ойындарын ойнату арқылы қимыл қозғалыстарды дұрыс қолдана білу машықтарын қалыптастыру	2	19.12.2024 23.12.2024	
	2.11. Спорттық жабықтарды беру және басқа орында апару	10.2.11.1 Төзімділікті елтілікті одан әрі жетілдіру	2	24.12.2024 26.12.2024	
	2.12. Шапмат ойыны	10.2.12.1 Ойын ережесін білу, бағыну, тәртіп сақтау	2	09.01.2025 13.01.2025	
	3.1. Шапшы ойыны	10.3.1.1 Ойын ережесін білу, бағыну, тәртіп сақтау	2	14.01.2025 16.01.2025	
	3.2. Таякшамен шенбермен жаттығулар	10.3.2.1 Елтілік пен жылдамдыققа баулу	2	20.01.2025 21.01.2025	
	3.3. Доппен орындалатын жаттығулар	10.3.3.1 Шапшандылыққа төзімділікке баулу	2	23.01.2025 27.01.2025	
	3.4. Шапшалап жатқан бастапқы қалыпты денені шалқайту	10.3.4.1 Секіру және шыдамдылық елтілігін қалыптастыру	2	28.01.2025 30.01.2025	
	3.5. Төбеге жеңіл зат қойып жүру	10.3.5.1 Мүсінді дұрыс ұстауға дағдыландыру	2	03.02.2025 04.02.2025	
	3.6. Тыныс алу жаттығулары	10.3.6.1 Тыныс алу қызметін келтіру арқылы тыныс алу жаттығуларын жасауға дағдыландыру	2	06.02.2025 10.02.2025	
	3.7. Кедергілер арасынан жүру	10.3.7.1 Елтілік пен жылдамдыققа баулу	2	11.02.2025 13.02.2025	
	3.8. Жүру мен жүгіру	10.3.8.1 Жүруді жүгірумен алмастыра білу	2	17.02.2025 18.02.2025	
	3.9. Ойын эстафетасы	10.3.9.1 Қимыл қозғалыс ойындарын ойнату арқылы қимыл қозғалыстарды дұрыс қолдана білу машықтарын қалыптастыру	2	20.02.2025 24.02.2025	
	3.10. Балтыр табан бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар	10.3.10.1 Төзімділікті елтілікті одан әрі жетілдіру	2	25.02.2025 27.02.2025	
Өмір қауіпсіздігінің негіздері	3.11. Төменгі сөре 60 метрге жүгіру	10.3.11.1 Шапшандылыққа төзімділікке баулу	2	03.03.2025 04.03.2025	
	3.12. Төменгі сөре 100 метрге жүгіру	10.3.12.1 Шапшандылыққа төзімділікке баулу	2	06.03.2025 10.03.2025	
	3.13. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру	10.3.13.1 Елтілік пен жылдамдыققа баулу	2	11.03.2025 13.03.2025	08.03
	3.14. Үстел теннісі	10.3.14.1 Ойын ережесін білу, бағыну, тәртіп сақтау	2	17.03.2025 18.03.2025	
	3.15. Секіртпемен орындалатын жаттығулар	10.3.15.1 Секіру және шыдамдылық елтілігін қалыптастыру	2	20.03.2025 01.04.2025	
	3.16. Шағын футбол	10.3.16.1 Қауіпсіздік ережесін сақтау, допты бағындыра білу	2	03.04.2025 07.04.2025	
	04.1 Медициналық білім негіздері	10.4.1.1 Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	2	08.04.2025 10.04.2025	
	4.2. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	10.4.2.1 Салауатты өмір салты, оны құрамдастары біздің денсаулығымыз неге байланысты. Салауатты өмір салтының	2	14.04.2025 15.04.2025	

	құрамдастары.			
4.3. Отбасы және салауатты өмір салты	10.4.3.1 Пенхикалық ақыл-ой және дене дамуы үшін салауатты өмір салтының әдеттері. 10.4.3.2 Отбасында салауатты өмір салтын ұстануға денсаулықты дамытудағы отбасылық дәстүрлер.	2	17.04.2025 21.04.2025	
5.1. Ханталапай ойыны.	10.5.1.1 «Ханталапай ойыны» ережесі, асықпен ойнау.	2	22.04.2025 24.04.2025	
5.2. «Асық ату» ойыны	10.5.2.1. Ойындар кезінде сыныптастарына сыйласық көрсету және жағымсыз,агрисивтік қатынас көрсетпеу.	2	28.04.2025 29.04.2025	
5.3. «Әтештер сайысы» ойыны	10.5.3.1. «Әтештер сайысы» ойынының ойын шарты, екі командаға бөлініп ойнау ережесін орындау, бір аяқпен секіруге жаттығу, қауіпсіздік техникасын сақтау.	2	01.05.2025 05.05.2025	01.05 қосып өткізіледі
5.4. «Бес тас» ойыны	10.5.4.1. «Бес тас» ойынының шартымен таныстыру, топ құрап ойнауды білу, ойнау тәртібі.	2	06.05.2025 08.05.2025	
5.5. «Соқыртеке» ойыны	10.5.5.1. «Соқыртеке» ойынының шартымен таныстыру, шеңбер болып тұру, бір шеңбер бойында тұруды үйрету, нұсқауды орындау, ойнау тәртібі.	2	12.05.2025 13.05.2025	
5.6. «Қуаласпак» ойыны	10.5.6.1. «Қуаласпак» ойынының шартымен таныстыру, белгі берілген соң, ойын бастаушы бағаларды қуалау, ойнау тәртібі.	2	15.05.2025 19.05.2025	
5.7. «Аншылар мен үйректер» ойыны	10.5.7.1. «Аншылар мен үйректер» ойынының шартымен таныстырушеңбер жасап тұруды білу, рөлдермен алмасу, ойнау тәртібі.	2	20.05.2025 22.05.2025	