



МН
ордың у.м.а.
2025ж. А.К.Динасилова

КЕЛІСЕМІН:
Оқу ісінің меңгерушісі
А.К.Динасилова
«__»____2025ж.

ӘБ ОТЫРЫСЫНДА ҚАРАЛДЫ:
Рассмотрено на заседании МО:
Хаттама № 1 «__»____2025ж.
ӘБ жетекшісі: Н.А.Уразова

Күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау

Мұғалім: Ташпаганбетов Сабит Галимжанович

Класс: 3 «а», 4 «а», 6 «а», 7 «ә», 9 «ә»

Пән: Бейімделген дене шынықтыру

Белсенді қозғалуға бағытталған жеке және топтық сабақтар

Түсінік хат

Күнтізбелік-тақырыптық жоспар жеңіл ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған «Бейімделген дене шынықтыру» (Белсенді қозғалуға бағытталған жеке және топтық сабақтар) пәндерінен жаңартылған мазмұнындағы үлгілік оқу бағдарламасын үйіне отырып құрылды.

Оқу пәнінің мақсаты білім алушылардың дене дамуын, соматикалық жағдай мен моториктердегі ауытқушылықтарды түзетін денсаулықты нығайту және бала организмнің шынықтыру, дұрыс дамуға ықпал ету, қозғалыс икемдері мен дағдыларына үйрету.

«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің міндеттері:

1) тұлғаның үйлесімді дамуына ықпал ету, білім алушылардың денсаулығын нығайту, дұрыс сымбат дағдыларын қалыптас айтабандылықтың алдын-алу, сыртқы ортаның жағымсыз жағдайларына төтеп беру, салауатты өмір салтының құндылықтарын тәрбиелеу;

2) қозғалыс әрекеттерінің негізгі базалық түрлеріне үйрету;

3) координациялық қабілеттерді әрі дамыту;

4) жеке бас тазалығы, күн тәртібі, дене жаттығуларының адам денсаулығына әсері, организм жүйесі туралы білім нығайту, қозғалыс қабілеттерін дамыту және еңбек қабілеті;

5) спорттың негізгі түрлері туралы тереңдетілген түсініктер;

6) бос уақытта ұнатқан спорт түрімен айналысу және дербес дене жаттығуларын жасау;

7) өзіндік дене мүмкіндіктерінің баламалық бағалауларын қалыптастыру;

8) психикалық процестерді дамытуға ықпал ету;

9) білім алушының дене тәрбиесі сабағында мұғалім қолданған тілдік материалды игеру;

10) мінез-құлықтың әлеуметтік қалыптасқан формаларын қалыптастыру, дене мәдениеті пәні сабақтарында және спортта (айқай, агрессия, өзіндік агрессия, стереотиптер);

11) тұлғаны қалыптастыру.

Бейімделген дене шынықтырудың түзету-дамытушы міндеттері:

1) жүруде, жүгіруде, жүзуде, лақтыруда, секіруде, шаңғымен сырғанауда, заттармен жасалатын жаттығуларды жетілдіру;

2) дене дайындығын дамыту;

3) координациялық қабілеттерді дамыту;

4) соматикалық бұзылыстардың алдын-алу және түзеу;

5) психикалық, сенсорлы-перцептивті қабілеттерді түзеу және дамыту, бұзылыстарының алдын алу;

6) бұзылған қызметтердің орнын толтыру;

7) эмоционалды-тұлғалық даму кемістіктерін түзету.

Оқу пәнінің мазмұны келесі бөлімдерді қамтиды:

- 1) 1-бөлім «Қозғалыс қызметі»;
- 2) 2-бөлім «Қозғалыс дағдылары арқылы ойлауды дамыту»;
- 3) 3-бөлім «Денсаулық және салауатты өмір салты».

«Белсенді қозғалуға бағытталған жеке және топтық сабақтар» пәнінің мақсаты – тұлғаның дене бітімін жан-жақты дамыту, білім алушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін және жинақылығын арттыру, дене дамуындағы ауытқушылықтарды емдік дене шынықтыру (бұдан әрі - ЕДШ) құралдарымен жеңу.

Оқу пәнінің міндеттері:

- 1) балалардың омыртқа мен сүйек жүйесінің, бұлшық ет жүйесінің атқарымдық жағдайын, бұлшық ет күшінің дене жүктемелеріне төзімділігін зерттеу;
- 2) жағтығуды орындау техникасына баланың денсаулық жағдайын, оның жынысын, дене дамуын, қимыл-қозғалыстық дайындығын, психикалық қасиеттері мен сапасының ерекшеліктеріне сәйкес дербес мөлшер таңдалып, оны біртіндеп арттыра отырып үйрету;
- 3) омыртқа және барлық сүйек жүйесі мен бұлшық ет жүйесіндегі кемшіліктердің патологиялық процесін тұрақтандыруға көмектесу;
- 4) дұрыс мүсінді және қимыл-қозғалыстық үйлесімділік дағдыларын үнемі жетілдіру, өзін-өзі бақылауды жүзеге асыру;
- 5) балаға сауықтыру шараларына белсенді қатысуға ынталандыратын жайлы психологиялық көңіл күй тудыру;
- 6) ерік сапасын тәрбиелеу, білім алушының өзінің жеке тұлғалық жетілуіне, нәтижені жақсартуға деген ұмтылысын ынталандыру;
- 7) сауықтырудың қол жеткізген нәтижелерін бекіту;
- 8) білім алушыларды дене шынықтыру, сауықтыру әрекеттерін өздігінен меңгерген тәсілдерімен жүзеге асыруға (білім мен икемділіктерін қолдануға) ынталандыру.

Сабақтарының бағыттары:

- 1) кең жайылған кемшіліктерді (мүсіннің, жүрістің бұзылуы, күрсақ тығыршықтарының, дененің, аяқ-қолдың бұлшық еттерінің әлсіздігі) түзету;
- 2) білім алушылардың үйлестіру қабілеттерін, олардың жаттықандарының деңгейі, жаттығуларды орындау тәсілдерін (белсенді, көмекпен, енжар) дамыту;
- 3) дене даму кемшіліктерін (жалпақтабандылық, бойының, салмағының өспеуі, дисплазия) түзету және өтеу;
- 4) қимыл-қозғалыстағы бұзылыстарды (үйлесімділіктің, кеңістікте бағдарлаудың, қимылдың нақтылығының, тепе-теңдіктің бұзылыстары) түзету;
- 5) қимыл-қозғалысындағы және басқа да қасиеттерінің (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік, икемділік, секіргіштік) дамуындағы кемшіліктерді жою;
- 6) салауатты өмір салтын және әрі қарай әлеуметтенуді қалыптастыру.

Белсенді қозғалуға бағытталған жеке және топтық сабақтар

3 «а» сынып

(барлығы 34, аптасына 1 сағат)

№	Бөлімшелер	Сабақ тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
		1 тоқсан			
	1.1. арканы тік ұстауды және тепе-теңдікті ұстауды дамыту	Тірек қозғалыс аппаратының бұзылыстарын түзету			
1		Топпен бір-бірден колоннаға, сапта, шеңберге тұру.	3.1.1.1 мұғалімнің көрсетуі бойынша жаттығуларды орындау: бұрылыстар, сапты қайта құру, тепе-теңдікті сақтау жаттығулары	1	8.09
2-3		Қол буын жаттығулары, иық белдеуінің бұлшықеттерін дамыту жаттығулары	3.1.1.2 мұғалімнің көрсетуі бойынша әрекеттерді орындау (қолды жоғары көтеру, алға созу)	2	15,22
4-5		Омыртканы түзетуге арналған жаттығулар	3.1.1.3 ішпен жатып арқаға қарай және кері қарай айналып мұғалімнің көмегімен ауысу	2	29.09 6.10
6-7		Гимнастикалық орындық бойымен жүру	3.1.1.4 мұғалімнің бақылауымен гимнастикалық орындықтың үстінде жүру	1	13
8-9	1.2. жалпы моториканы дамыту	Жоғарға, төменге жаттығулар (қол)	3.1.2.1 мұғалімнің көрсетуі бойынша әрекеттерді орындау (қолды жоғары көтеру, алға созу)	2	20,24
		2 тоқсан			
10-11		Дұрыс дене мүсінін қалыптастыруға, арқа бұлшықеттерін дамыту мен нығайтуға, омыртканың икемділігін арттыруға жаттығулары	3.1.3.1 мұғалімнің көмегімен жаттығуларды орындау: ішпен жатып, аяқты кезектесіп және бірге көтеру, арқамен жатып, аяқты кезекпен көтеру, «велосипед» жасау	2	27.10 3.11
12-13		Жалпақ аяқтың алдын алуға арналған жаттығулар	3.1.3.2 текшелерді, «кірпіштерді» басып жүру, тізені жоғары көтеріп құтан тәрізді жүру	2	10,17

14-15	1.3. ұсақ моториканы дамыту	Саусак гимнастика	3.1.3.1 логомоториканы мұғаліммен бірге орындау – әр саусақтың жұмсақ ұштарын бас бармақпен кезекпен жалғау арқылы «Сақина» құрастыру 3.1.3.2 заттармен саусак гимнастикасын мұғалімнің жетекшілігімен орындау (қыстырғыштар, қырлы қарындаш, бүршіктер, суджок доп)	3	24.11 1.8.12
16-17	1.4. тыныс алуды қалыпқа келтіру	Алқымның және іштің дем түрлері	3.1.4.1 тегіс созылыңқы, ұзақ дем шығаруды дамытуға арналған жаттығуларды мұғаліммен бірге орындау	2	15,22
		3 тоқсан			
18		Толық дем	3.1.4.3 дұрыс тыныс алу арқылы бұлшық еттерін босансыту жаттығуларын мұғалімге еліктеп орындау	1	
19		Шар үрлеу жаттығу	3.1.4.4 мұрын және ауыз арқылы тыныс алуды әртүрлі бастапқы қалыпта: отыруда, тұруда, жатуда жаттықтыру жаттығуларын мұғалімнің жетекшілігімен орындау	1	
20		Санап тыныс аламыз	3.1.4.4 мұрын және ауыз арқылы тыныс алуды әртүрлі бастапқы қалыпта: отыруда, тұруда, жатуда жаттықтыру жаттығуларын мұғалімнің жетекшілігімен орындау	1	
1-2	1.5. тактильді моторлы қабылдауды қалыптастыру	Фактуралық сырты бетпен жүру (массаж төсеніші, массаж жолсызығы)	3.1.5.1 құрғақ бассейнді, тактильді жолдар мен кіші шарларды қолданып жаттығуларды орындау	2	
1-4		Массажды доппен орындалатын жаттығулар	3.1.5.2 тактильді сезгіштікті дамыту жаттығуларын мұғалімнің жетекшілігімен орындау	1	
1-5		Қол буын жаттығулары	3.1.5.3 Қол буын жаттығулары, нық белдеуінің бұлшықеттерін дамыту	2	

			және күшейту: жанғақтарды домалату, шарларды укалау, балаларға арналған экспандер немесе резеңке сақинамен қолды қысу және ашу,		
		4 тоқсан			
27	2.1. өз денесінде бағдарлану	Аяқ, қол, бас, іш жаттығу залында бағдарлау	3.2.1.1 мұғалімнің көмегімен қозғалыстарды орындау (қолды жоғары көтеру, алға созу) берілген бағытта қозғалу (алға, артқа).	2	
28		Жаяу жүру және тепе-теңдікті сақтау жаттығулары	3.2.1.2 Жаяу жүру және тепе-теңдікті сақтау жаттығулары: еденде жатқан жолсызығымен түзу бағытта жүру, бір ұшы еденнен 5 см-ге көтерілген тақтаның үстінде ересек адамның көмегімен жоғары және аяғына дейін төмен қарай жүру (тақтайдың ені 25 см, ұзындығы 1,5 - 2 м),	1	
29	2.2. кеңістікті бағдарлау	Босансу, кернеу, созылу жаттығулары	3.2.2.3 тіп-тік созылып жату, босансу жаттығуларын орындау	1	
30		Жатып, отырып, тұрып тыныс алу жаттығулары	3.2.2.4 мұрын және ауыз арқылы тыныс алуды әртүрлі бастапқы қалыпта: отыруда, тұруда, жатуда жаттықтыру жаттығуларын мұғалімнің жетекшілігімен орындау	1	
31		Допта жатып орындалатын жаттығулар	3.2.2.5 қолдың бұлшық еттерін босансыту жаттығуларын орындау	1	
32	2.3. қозғалыстардың координациясын дамыту	Массажды доппен орындалатын жаттығулар	3.2.3.1 құрғақ бассейнді, тактильді жолдар мен кіші шарларды қолданып жаттығуларды орындау	1	
33		Секіргішпен жаттығу	3.2.3.2 сызылған бағдарға қарай секіруді мұғалімнің көмегімен орындау	1	
34		Қорытынды қайталау		1	

Белсенді қозғалуда бағытталған жеке және топтық сабақтар

4 «а» сынып

(барлығы 34, аптасына 1 сағат)

№	Бөлімшелер	Сабақ тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
		1 тоқсан			
	1.1. арканы тік ұстауды және тепе-теңдікті ұстауды дамыту	Тірек қозғалыс аппаратының бұзылыстарын түзету			
1		Жатып айналып ауысу	4.1.1.1 ішпен жатып арқаға қарай және кері қарай айналып ауысу	1	8.09
2-3		Белгіленген белгілер бойынша жүру жаттығулары	4.1.1.2 белгіленген белгілер бойынша жүру	2	15,22
4-5		Гимнастикалық орындықта жүру жаттығулары	4.1.1.3 мұғалімнің бақылауымен гимнастикалық орындықтың үстінде жүру	2	29.09 6.10
6-7		Заттармен және заттарсыз жаттығулары	4.1.1.4 сөйлеу нұсқаулығы бойынша заттармен және заттарсыз тізбектелген қозғалыстар катарын орындау	2	13,20
8-9	1.2. жалпы моториканы дамыту	Топпен бір-бірден қолоннаға, сапта, шенберге тұру.	4.1.2.2 сигнал бойынша сапта өз орнын табу	1	24
		2 тоқсан			
10-11		Жүру, жүгіру жаттығулары	4.1.2.3 жүгіруге біркалыпты ауыса отырып, аяқ саусақтарымен, өкшелерімен және аяқтың ішкі доғаларымен жүру	2	27.10 3.11
12-13		Доппен орындалатын жаттығулар	4.1.2.4 5м қашықтықтан доптылақтырып нысанаға тигізу	2	10,17
14-15	1.3. ұсақ моториканы дамыту	Саусақ гимнастика	4.1.3.2 заттармен саусақ гимнастикасын орындау (кыстырғыштар, қырлы қарындаш, бүршіктер, суджок доп)	3	24.11 1,8.12

16-17	1.4. тыныс алуды калыпка келтіру	Алқымның және іштің дем түрлері	4.1.4.3 сөйлеу нұсқауы бойынша қимыл қозғалыстарды орындау (қолды жоғары, алға, бүйірге, иыққа, бастың артына)	2	15,22
		3 тоқсан			
18		Толық дем	4.1.4.1 тегіс созылыңқы, ұзақ дем шығаруды дамытуға арналған жаттығуларды орындау	1	
19		Шар үрлеу жаттығу	4.1.4.2 сөйлеу кезіндегі дұрыс тыныс алуға арналған жаттығуларды, тақпақ түріндегі жаттығуларды орындау	1	
20	1.5. тактильді моторлы қабылдауды калыптастыру	Санап тыныс аламыз	4.1.4.3 мұрын және ауыз арқылы тыныс алуды әртүрлі бастапқы калыпта: отыруда, тұруда, жатуда жаттықтыру жаттығуларын мұғалімнің жетекшілігімен орындау	1	
21-22		Тактильді жаттығу	4.1.5.1 заттар мен жазық фигуралардың өлшемін сипалау арқылы анықтау: үлкен – кіші, «Ғажайып қап» ойыны	2	
23-24		Массажды доппен орындалатын жаттығулар	4.1.5.2 тактильді сезгіштікті дамыту жаттығуларын мұғалімнің жетекшілігімен орындау	1	
25-26		Қол буын жаттығулары	4.1.5.3 Қол буын жаттығулары, иық белдеуінің бұлшықеттерін дамыту және күшейту: жаңғақтарды домалату, шарларды уқалау, балаларға арналған экспандер немесе резеңке сақинамен қолды қысу және ашу,	2	
		4 тоқсан			
27	2.1. өз денесінде бағдарлану	Қолдың бұлшық еттерін босансытуға арналған жаттығулары	4.2.1.1 қолдың бұлшық еттерін босансыту жаттығуларын орындау	1	
28		Жалпы дамыту жаттығулары	4.2.1.2 Үкі шұлығын қолданып жаттығуларды орындау	2	
29	2.2. кеңістікті бағдарлау	Жүру жаттығулары	4.2.2.1 еденде сызылған бағдарлар бойынша жүру	1	

	Секіру жаттығулары	4.2.2.2 сызылған белгіге қарай екі аяқпен серігу арқылы бір жерден ұзындыққа секіру	1	
	Кеңістікті бағдарлауға арналған жаттығулар	4.2.2.3 алға, артқа, бір жаққа қарай жылжу арқылы шеңберді кеңейтіп, кішірейтіп белгіленген жерде (шеңберлерде, шаршыларда) қатарға тұруды орындау	1	
2.3. қозғалыстардың координациясын дамыту	Қозғалыстардың координациясын дамытуға арналған жаттығулар	4.2.3.1 Гимнастикалық қабырғада тұру, оны жоғары және төмен көтеру	1	
	Таяқпен орындалатын жаттығулар	4.2.3.4 таяқпен аяқтың ұшымен жүру	1	
	Қорытынды қайталау		1	

«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы ұзақ мерзімді жоспары

3 -сынып

Бөлімі	Бөлімше	Тақырып	Оқу мақсаттары	Сағат са ны	Мерзімі	Ескерту
1-тоқсан						
1.«Қозғалыс қызметі» 1)Гимнастиканың негізгі элементтері	1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	1.Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	3.1.1.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	2	2,3.09	
		2. Сапқа тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!»,	3.1.1.1 мұғалімнің нұсқауы бойынша колоннаға тұру; 3.1.1.2 санау арқылы бұрылу (оңға, солға); қосымша қадамдармен ажырату және үйлестіру; бұрылу қимылымен залдың ортасына бір саптан екі сапқа тұрып сапты қайта құру; 3.1.1.2 команданы түсіну және орындау: «Кең адымда!», «Тез адымда!»	2	3,9	
	1.2 Жүктеменің түрлерін реттеу; қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну.	Жалпы дамыту және түзету жаттығулары.				
		3.Кеуде, бас, қол, аяқтың негізгі жағдайы және қимылдары.	3.1.2.1 кеуде қуысының қозғалысымен күшейтілген тыныс алуды орындау;	2	10,10	
		4.Тыныс алу жаттығулары	3.1.2.2 жүруде, жүгіруде, секіруде ырғақты тыныс алуды жүзеге асыра алу	2	16,17	
		5.Қол басы мен саусақтардың бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар.	3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ	2	17,23	

			буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту;			
1.3 Жаттығуларды дұрыс әрі тиімді орындау, уақытты, салмақты, кеңістікті түсінетіндігін көрсету арқылы тізбектілікті сақтау.		6. Мүсінді дұрыс қалыптастыруға арналған жаттығулар.	3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту;	2	24,24	
		7. Балтыр, табан бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар.	3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту;	2	30.09 1.10	
		8. Дене бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығу.	3.1.3.1 өз бетінше жаттығуларды дұрыс және нақты орындау: саусақ және қол білезіктерінің бұлшықеттерін дамытуға, бұлшықеттің босанысуына, денені дұрыс ұстауын қалыптастыруға, аяқ буындарының және табан, кеуде бұлшықеттерін нығайту;	3	1,7,8	
2. «Қозғалыс дағдылары арқылы ойлауды дамыту»	2.1 Кеңістіктік-уақыттық бағдарды дамыту 2.2 Физикалық қызмет кезінде жеке және топтық тапсырмаларды орындау барысында әділ	Заттармен орындалатын жаттығулар.				
		Гимнастикалық таяқ.	3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке)	2	8,14	
		Шеңбер	3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке)	2	15,15	

	жарысу және ұжымдық жұмыс сезімдерін дамыту	Кішкентай доп	3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке)	2	21,22	
		Қайталау		1	22	
		2 тоқсан				
	2.1 Кеністіктік-уақыттық бағдарды дамыту 2.2 Физикалық қызмет кезінде жеке және топтық тапсырмаларды орындау барысында әділ жарысу және ұжымдық жұмыс сезімдерін дамыту	Үлкен доп	3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке)	3	28,29,29.10	
		Толтырылған (салмақты) доп.	3.1.3.2 гимнастикалық таяқтар, жалаушалармен, кіші сақина, үлкен және кіші доптармен, секіргіштермен, үрмелі доптармен жаттығулар кешендерін орындау; 3.1.3.3 арқаға жату қалпында «мостик» жасау, 2-3 рет алға қарай домалау (жеке)	2	4,5.11	
		Өрмелеу	3.2.2.2 біртіндеп күрделендіру арқылы заттың үстінен және астынан өрмелеу және өрмелеп түсу жаттығуларын орындау	3	5,11,12	
		Тепе – теңдік	3.1.3.6 тепе-теңдікке арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық орындықта заттан аттап өту, затты еденнен алып жүру; қолдың әртүрлі қалпында бір аяқта тұру	3	12,18,19	
		Секіру. Секіргішпен секіру.	3.2.1.5 қадамнан ұзындыққа және биіктікке дұрыс және дәл секіру (кішкене жүгірумен, 3 4 м., түзу жүгірумен биіктікке)	3	19,25,26	
		Жүкті тасылмалдау.		2	26.11 2.12	
		Кеністікте бағдарлауға және қимылды дәл орындай білуге арналған жаттығулар	3.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.2 бағдалау бойынша шеңберден төртбұрышқа қайта құрыла алу; 3.1.4.3 бақылаусыз оңға, солға бұрылуды орындау	3	3,3,9	

	3)Шаңғы/ кростық/коньки тебу дайындықтың негіздері (Шаңғы/ кростық/коньки тебу дайындықтың сабақтары бірін- бірі алмастырады, жергілікті климат жағдайларына сәйкес)	Шаңғы тебуге дайындық.				
		Білім негіздері. Сабақта тәртіп ережелері.	3.4.1.1 шаңғымен және шаңғыны тағып бір қатарға тұру; 3.4.1.2 команда орындау: «Қатарға түрі», «Тік түрі», «Бұрыл!», «Еркін түрі»;	2	10,10	
		Шаңғымен жүру тәсілдері	3.4.1.3 оқу шаңғысымен жылжымалы қадаммен жүруді орындау;	5	17,17,17,23, 24	
		Өткенді қайталау		1	24	
3-тоқсан						
3. «Денсаулы қ және салауатты өмір салты».	3.1. Денсаулық туралы білу және түсіну. Ағзадағы физикалық өзгерістерді бақылау білігін үйрету.	Коньки				
		1.Конькишінің киімі мен аяқ киімі	3.4.1.2 коньки киімі мен аяқ киімін білу	2		
		2.Коньки тебу сабақтарына дайындық	3.4.1.3 коньки тебу ережесін білу;	2		
		3.Сабақтардағы тәртіп ережелері	3.4.1.1 конькимен айналысуға дайындық ережелерін орындау;	2		
		4.Залдағы жаттығулар. Коньки кию және шешу.	3.4.1.7 коньки аяқ киімін өз бетінше кию және шешу;	2		
		5.Бір конькимен, екі конькимен тұру.	3.4.1.8 бір, екі конькиде тұру;	2		
		6.Мұз бетіндегі жаттығулар.	3.4.1.10 оңға, солға қосымша қадамдармен жүру 3.4.1.9 конькимен жаттығу орындау: аяқты тізеге бұғу,	2		

			жартылай отыру, дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа ауыстыру, конькиде дұрыс құлауына еліктеу;		
		7.Мұзда дұрыс құлауды меңгеру.	3.4.1.4 оң және сол конькидің соқасымен еденді тежеуді орындау;	2	
		8.Доға тәсілі бойынша тек оң аяқпен серпіле сырғанау.	3.4.1.5 доға бойынша екі аяқтың қозғалысымен және қосымша қадамдармен оңға, солға бұрылуды орындау	3	
		9.Тепе-теңдікке арналған жаттығулар.	3.1.3.6 тепе-теңдікке арналған жаттығуларды орындау: гимнастикалық орындықта заттан аттап өту, затты еденнен алып жүру; қолдың әртүрлі қалпында бір аяқта тұру	2	
		10.Спорт жабдықтарын беру және тасымалдау.		2	
		11.Кеңістікте бағдарлауға және қимылды дәл орындай білуге арналған жаттығулар.	3.1.4.1 өз бетінше қимылдың нақтылығы мен кеңістік-уақыттық бағдарлануын дамытуға арналған жаттығуды орындау; 3.1.4.2 бағдалау бойынша шеңберден төртбұрышқа қайта құрыла алу; 3.1.4.3 бақылауынсыз оңға, солға бұрылуды орындау; 3.1.4.4 көзді жұмып және көздің бақылауымен бағдар (отыру, жату) бойынша нақты биіктікте кеудені бұғу мен жазуға арналған жаттығуды орындау	2	
		12.Қайталау.		1	
		4-тоқсан			
	3.2 Мектеп ішінде және мектептен тыс кезде физикалық	1.Женіл атлетика.Берілетін білім негіздері		2	
		2.Жүру	3.2.1.1 қолға арналған жаттығуларды орындаумен әртүрлі темпімен жүру; 3.2.1 2 көру арқылы бақылау	3	

қызметке араласу үшін мүмкіндіктерді анықтау және көрсету. 1) Жүгіру, жүру дағдыларын дамыту 2) Ұзындыққа және биіктікке секірудің негіздері 3) Лақтырудың түрлі типтерін жасау эксперименттері		және бақылауынсыз жүру; 3.2.1.3 жүру кезінде арқаны дұрыс ұстаудың маңыздылығын түсіне алу;			
	3. Жүгіру	3.2.1.4 эстафеталық жүгіруде жоғары стартты орындау	3		
	4. 30 м. қашықтыққа жүгіріс	3.2.1.4 эстафеталық жүгіруде жоғары стартты орындау	4		
	5. 120 м. қашықтыққа жүріспен кезектестіріп жүгіру (40 м. жүріс, 20 м. жүгіріс т.с.с.)	3.2.1.4 эстафеталық жүгіруде жоғары стартты орындау	4		
	6. Секіру	3.2.1.7 секіруді орындау: әртүрлі қалпында бір аяқта тұру; 3.1.3.7 тірек секіруге дайындық бойынша жаттығуларды орындау: гимнастикалық орындықтар арқылы қолға тіреумен бүйірмен секіру, отырып тұру қалпынан тереңдікке секіру	4		
	7. Лақтыру	3.2.2.1 өз бетінше лақтыруға арналған жаттығуды орындау: бір орнында кіші допты оң және сол қолмен қашықтыққа көлденең және тігінен (4-8 м қашықтықта секіру қашықтығын ескере отырып баскетбол қалқаны)	3		
	8. Шапшаң қимылды ойындар	3.3.1.1 футбол, волейбол, баскетбол спорттық ойындарды атау;	3		
	9. Қайталау		1		

**«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы орта мерзімді жоспары
4 -сынып**

Бөлімі	Бөлімше	Тақырып	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
І-тоқсан					
І.«Қозғалыс қызметі» 1)Гимнастиканың негізгі элементтері	1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	1.Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	2	4,5.09	
		2. Сапқа тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!».	2	8,11	
	1.2 Жүктеменің түрлерін реттеу; қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну.	Жалпы дамыту және түзету жаттығулары.			
		3.Кеуде, бас, қол, аяқтың негізгі жағдайы және қимылдары.	2	12,15	
		4.Тыныс алу жаттығулары	2	18,19	
		5.Қол басы мен саусақтардың бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар.	3	22,25,26	
	1.3 Жаттығуларды дұрыс әрі тиімді орындау, уақытты, салмақты, кеңістікті түсінетіндігін көрсету арқылы тізбектілікті сақтау.	6. Мүсінді дұрыс қалыптастыруға арналған жаттығулар.	2	29.09 2.10	
		7. Балтыр, табан бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар.	2	3,6	
		8. Дене бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығу.	2	9,10	
2. «Қозғалыс дағдылары арқылы ойлауды дамыту»	2.1 Кеңістіктік-уақыттық бағдарды дамыту	Заттармен орындалатын жаттығулар.			
	2.2 Физикалық қызмет кезінде жеке және топтық тапсырмаларды орындау барысында әділ жарысу	Гимнастикалық таяқ.	2	13,16	
		Шеңбер	2	17,20	
		Кішкентай доп	2	23,24	

	және ұжымдық жұмыс сезімдерін дамыту	Қайталау	1	24	
	2 тоқсан				
	2.1 Кеңістіктік-уақыттық бағдарды дамыту 2.2 Физикалық қызмет кезінде жеке және топтық тапсырмаларды орындау барысында әділ жарысу және ұжымдық жұмыс сезімдерін дамыту	Үлкен доп	3	27,30,31.10	
		Толтырылған (салмақты) доп.	2	3,6.11	
		Өрмелеу	3	7,10,13	
		Тепе -- теңдік	3	14,17,20	
		Секіру. Секіргішпен секіру.	3	21,24,27	
		Жүкті тасымалдау.	2	28.11 1.12	
		Кеңістікте бағдарлауға және қимылды дәл орындай білуге арналған жаттығулар	3	4,5,8	
	3)Шаңғы/ кростық/коньки тебу дайындықтың негіздері (Шаңғы/ кростық/коньки тебу дайындықтың сабақтары бірін-бірі алмастырады, жергілікті климат жағдайларына сәйкес)	Шаңғы тебуге дайындық.			
		Білім негіздері. Сабақта тәртіп ережелері.	2	11,12	
		Шаңғымен жүру тәсілдері	5	15,18,19,22,25	
		Өткенді қайталау	1	26	
3-тоқсан					
3. «Денсаулық және салауатты өмір салты».	3.1. Денсаулық туралы білу және түсіну. Ағзадағы физикалық өзгерістерді бақылау білігін үйрету.	Коньки			
		1.Конькишінің киімі мен аяқ киімі	2		
		2.Коньки тебу сабақтарына дайындық	2		
		3.Сабақтардағы тәртіп ережелері	2		
		4.Залдағы жаттығулар. Коньки кино және шеңу.	2		

		5.Бір конькимен, екі конькимен тұру.	2		
		6.Мұз бетіндегі жаттығулар.	3		
		7.Мұзда дұрыс құлауды меңгеру.	2		
		8.Доға тәсілі бойынша тек оң аяқпен серпіле сырғанау.	2		
		9.Тепе-теңдікке арналған жаттығулар.	2		
		10.Спорт жабдықтарын беру және тасымалдау.	2		
		11.Кеңістікте бағдарлауға және қимылды дәл орындай білуге арналған жаттығулар.	2		
		12.Қайталау.	1		
	4-тоқсан				
	3.2 Мектеп ішінде және мектептен тыс кезде физикалық қызметке араласу үшін мүмкіндіктерді анықтау және көрсету. 1)Жүгіру, жүру дағдыларын дамыту	1.Женіл атлетика.Берілетін білім негіздері	2		
		2.Жүру	3		
		3.Жүгіру	4		
		4.30 м.қашықтыққа жүгіріс	4		
		5.120 м.қашықтыққа жүріспен кезектестіріп жүгіру (40 м.жүріс, 20 м.жүгіріс т.с.с.)	4		
	2)Ұзындыққа және биіктікке секірудің негіздері	6.Секіру	3		
	3)Лактырудың түрлі типтерін жасау эксперименттері	7.Лактыру	3		
		8.Шапшаң қимылды ойындар	3		
		9.Қайталау	1		

«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жанартылған мазмұндағы орта мерзімді жоспары

6-сынып

Бөлімі	Бөлімше	Тақырып	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
I-тоқсан					
1.«Қозғалыс қызметі»	1.1 Негізгі қозғалыстарды дамыту, негізгі шикдік қозғалыс дағдыларын сенімді игеру	1.Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	1	2.09	
		2. Сапқа тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!»,	2	3,4	
	1)Гимнастиканың негізгі элементтері	1. Гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы ҚТ ережелері.	1	9.09	
		2. Гимнастикалық сапқа тұру және сапты қайта түзу.	1	10.09	
		Жалпы дамыту және түзету жаттығулары.			
		3.Кеуде, бас, қол, аяқтың негізгі жағдайы және қимылдары.	3	11,16,17	
		4.Бұлшық еттерді босаңсытуға арналған жаттығулар.	3	18,23,24	
		5.Мүсінді дұрыс қылыптастыруға арналған жаттығулар.	3	25,30.09	
				1.10	
		Заттармен орындалатын жаттығулар.			
		6.Гимнастикалық таяқ.	3	2,7,8	
		7.Үлкен шенбер	2	9,14	
		8.Секіргіш	2	15,16	
		9. Толтырылған доп	2	21,22	
		10. Қайталау	1	23	

2-тоқсан

2. «Қозғалыс дағдылары арқылы ойлауды дамыту»	2.1. Уақыт-кеңістіктік бағытты дамыту.	1. Ұлттық ойындар ұлттық ойындар (таңдау бойынша) сабағындағы КТ ережелері.	2	28,29,10	
	1)Қазақ ұлттық қозғалыс ойындар және спорттық ойындар негіздері	2.Ойын құралдары арқылы қазақ халқының салт-дәстүрлерімен танысу	2	30,10 4,11	
		3. Ұсақ моторикаға арналған жаттығулар. Ұлттық ойындарда тәсілдерді орындау техникасы.	3	5,6,11	
	2)Қозғалыс және спорттық ойындар арқылы еліктіргендік	4. Координациялық қабілеттерін дамытуға арналған ұлттық қозғалыстық ойындар.	3	12,13,18	
		5. Жылдамдық, күш қабілеттерін және күш төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар мен қозғалмалы ойындар.	3	19,20,25	
	3)Шаңғы/ кростық/коньки тебу дайындықтың негіздері (Шаңғы/ кростық/коньки тебу дайындықтың сабақтары бірін-бірі алмастырады, жергілікті климат жағдайларына сәйкес)	6. Шаңғы/кросс/коньки дайындығы сабақтарында КТ ережелері.	2	26,27	
		7. Шаңғы дайындығы. Сабақта шаңғының құрал-жабдықтарын дайындау.	2	2,3,12	
		8.1 км(к), 1,5 км.(ұ) шаңғымен сырғанау	3	4,9,10	
		9. Бір мезгілде екі адымды жүріс Бір мезгілде бір адымды жүріс.	3	11,17,17	
		10.Шаңғы эстафета	3	18,23,24	
		11.Қайталау	1	25	

3-тоқсан				
	3)Шанғы/ кростык/коньки тебу дайындықтың негіздері (Шанғы/ кростык/коньки тебу дайындықтың сабақтары бірін-бірі алмастырады, жергілікті климат жағдайларына сәйкес)	12. Коньки дайындығы. Мұз айдынында сырғанау мен жүгіру ережелері.	2	
		13. Козғалу әдістері.	2	
		14. Кезектелген екіқадамдық жүріс, бір уақыттық екіқадамдық жүріс, бір уақыттағы қадамсыз жүріс; «жартылай шыршамен» қиғашынан көтерілу; «соқамен» тежелу; аттап өту арқылы бұрылу.	3	
		15. Топтық жаттығулар: сапта, үштікте, жұппен, топта сырғанау.	4	
		16. Кростық дайындық.	3	
		17. Мұз бетіндегі жаттығулар	4	
3. «Денсаулық және салауатты өмір салты».	3.1. Денсаулық туралы түсінік және білім. 1)Жүгіру, жүру дағдыларын дамыту	1. Жеңіл атлетика. Жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы.	1	
		2. Дене жаттығуларының гигиенасы, бейімделген дене шынықтыру бойынша жаттығуларды орындау	3	
		3. Ортопедиялық тәртіпті сақтау қажеттілігі туралы мәліметер.	2	
4-тоқсан				
		4. Бір кедергіні өту арқылы жүріс (орындық, нығыздалған доп, гимнастикалық таяқ және әртүрлі заттар).	2	
		5. Жүру, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру.	3	
		6. Қашықтық пен орындау қарқынын сақтай отырып бір сызықпен жүру	2	
		7. Қысқа қашықтыққа жүгіру.	2	
		8. Қайталау	1	

	2)Ұзындыққа және биіктікке секірудің негіздері	10. Орында тұрып және белгілер бойынша алға жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіру	3		
		11. 90 және 180 градусқа бұрыла отырып екі аяқтап секіру.	3		
		12. Орнынан ұзындыққа секіру	3		
	3)Лақтырудың түрлі типтерін жасау эксперименттері	13. Теннистік допы орыннан нысанаға, қозғалмалы нысанаға және алысқа лақтыру	2		
	2)Денсаулық туралы білім және тәжірибе арқылы дағдылану	1.Қозғалмалы ойындар. «Шенбер бойымен допты қуу», «Жүргізетінге допты берме»	2		
		2. «Капитанға доп», «Бекіністі қорғау».	2		
		3. Спорттық ойындар.	1		
		4. Қайталау	1		

**Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған
«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы ұзақ мерзімді жоспары
7 «ә» -сынып**

Бөлімі	Бөлімше	Тақырып	Оқу максаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1-тоқсан						
«Қозғалыс зметі»	1.1 Негізгі қимыл қозғалыс дағдыларын дамыту; 1) Гимнастиканың негізгі элементтері	1. Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	7.1.1.1 дене шынықтыру пәніне өзі дайыдалуды үйрену;	1	4.09	
		2. Сапқа тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!»;	7.1.2.1 мұғалімнің жетекшілігімен сапқа тұруды, қайта тұруды орындау: мұғалімнің нұсқаулығы бойынша, залдың әртүрлі бөлігінде қатарға, бағанға, шеңберге тұру. Мұғалімнің нұсқаулығы бойынша қатардан бағанға, шеңберге қайта тұру;	2	4,5	
		3. Гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы ҚТ ережелері.	7.1.1.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына не болу	2	11,11	
		4. Жүру жаттығулары	7.1.1.2 қолды артқа жинап басты көтеріп, арқамызды дұрыс ұстап жүру;	2	12,18	
	1.2. Біліктілігін арттыратын арнайы қолданбалы жаттығулар	Жалпы дамыту және түзету жаттығулары.				
		Қол және иық белдеуінің, аяқтың бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар	7.1.2.1 өткен сыныптардағы жаттығуларды қайталау;	3	18,19,25	
		Жүру мен жүгіруге арналған жаттығулар.	7.1.2.2 кедергілі жүру, жүгірісті орындау, эстафета жүгіру. Жүру мен жүгіруді кезектестіру	3	25,26.09 2.10	
		Заттармен орындалатын жаттығулар	7.2.3.1 әр түрлі жүктерді тасуға және ауыр заттарды тасу кезінде ұжымдық әрекет қабілетті	3	2,3,9	

	1.3. Әр түрлі жүктемелерді реттеу.		болу. Әртүрлі заттарды бір жерден екінші жерге ыңғайлы жолмен тасу			
		8.Жіңішке жолақ бойынша жүру (ұзындығы 25 см)	7.1.2.2 қарапайым кедергілерді жеңе отырып, жүру және жүгіру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша жүруді, жүгіруді және тоқтауды бастау. Жүруде, жүгіруде мұғалімнің нақты нұсқаулары және бағыттары бойынша бағыттарды өзгерту;	3	9,10,16	
		9.Аяқ ұшымен жүру, заттар арасымен ирелендеп жүру	7.1.2.3 "Аяқты бүгу" тәсілімен жүгіруден биіктікке секіруді, белгіленген жерде итеріп жүгіруден ұзындыққа секіруді, 50-60 см биіктіктен тереңдікке секіруді, белгіленген жерге секіруді, орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау;	3	16,17,23	
		10.Қайталау		2	23,24	

2-тоқсан

2. «Қимыл қозғалыс дағдылары арқылы ойлау қабілетін дамыту»	2.1.Кеңістік-уақыттық бағдарлауын дамыту;	Заттармен орындалатын жаттығулар.				
		1.Гимнастикалық таяқ.	7.1.2.5 3-4 әр түрлі кедергілерді еңсеру. Гимнастикалық қабырғаға өтумен көлденең гимнастикалық орындыққа өрмелеу, гимнастикалық қабырғаның 5-ші рейкасына дейін өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаның көршілес бөлігіне өтумен бүйірлік қадаммен қозғалу, төмен түсу. Екі жағынан шектелген кедергінің астына еңбектеп өту;	3	30,30,31.10	
		2.Үлкен шенбер	7.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;	3	6,6,7.11	

3.Секіргіш	7.1.1.4 өз бетінше негізгі айналымдық қозғалыстарды орындау;	2	13,13	
4.Толтырылған доп	7.1.2.4 лақтыру, ұстап алу, заттарды беру, жүкті тасымалдау. Допты еденге бір, екі қолмен соғу. Допты қадамнан нысанаға лақтыру. Допты қашықтыққа лақтыру;	3	14,20,20	
5.Өрмелеу	7.1.2.5 3-4 әр түрлі кедергілерді еңсеру. Гимнастикалық қабырғаға өтумен көлденең гимнастикалық орындыққа өрмелеу, гимнастикалық қабырғаның 5-ші рейкасына дейін өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаның көршілес бөлігіне өтумен бүйірлік қадаммен қозғалу, төмен түсу. Екі жағынан шектелген кедергінің астына еңбектеп өту;	2	21,27	
6.Тепе-теңдікті сақтау	7.1.3.3 тепе-теңдік жаттығуларын орындау. Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық орындықта, рейкада жүру. Гимнастикалық орындықта топпен жүру. Бір аяғындағы тепе-теңдік (орындықта)	3	27,28,11 4,12	
7.Секіру	7.1.2.3 төбеге қарай жүгіріп және аяқты жинап секіру, екі аяққа тіреліп алдыға секіру; орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау;	3	4,5,11	
8.Биік емес заттардан секіріп түсу (биіктігі 15 см)	7.1.2.3 "Аяқты бүгу" тәсілімен жүгіруден биіктікке секіруді, белгіленген жерде итеріп жүгіруден ұзындыққа секіруді, 50-60 см биіктіктен тереңдікке секіруді, белгіленген жерге секіруді, орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау;	2	11,12	

2.2. Ойындар мен ойын жаттығулар арқылы ұжымдық жұмыс сезімін дамыту;	9. Шапшаң қимылды ойындар	7.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап орындау; 8.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;	2	18,18	
	10. Доппен ойындар: «Қозғалмалы нысан», «Нысанаға дөп тигізу», «Допты көршіге лақтыру»	7.1.4.1 мұғалімнің жетекшілігімен қозғалыстық және спорттық ойындарда әрекеттерді мақсатқа бағыттап орындау; 8.1.4.2 ойын кезінде достарына құрметпен қарау, жеңілістен кейін негативті және агрессивті мінез көрсетпеу, өзгелердің жеңісіне қуану, жеңіспен құттықтау;	2	19,25	
2.3. Спорт жабдықтары мен құралдарын пайдалану шарттары.	11. Спорт жабдықтарын беру және тасымалдау	7.1.4.3 ауыр заттарды тасымалдау кезінде ұжыммен әрекет ету, тасымалдаудың оңтайлы әдісін таңдау	2	25,26	

3-тоқсан

3.1. Салауатты өмір салты жайлы білім	Гимнастика.				
	1. Жалпы дамыту және түзету жаттығулары	7.1.3.1 өз бетінше кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау;	4		
	2. Кеуде, бас, кол, аяқтың негізгі жағдайы және қимылдары.	7.2.1.2 жаттығу залында жүріп-тұру, өзін-өзі ұстау, дене жаттығуларын орындау ережелерін сақтау	3		
	3. Тыныс алу жаттығулары	7.1.1.3 тыныс алу жаттығуларын орындау (жаттығуларды орындау кезіндегі терең тыныс алу (үлгі бойынша));	3		
	4. Бұлшық еттерді босансытуға арналған жаттығулар	7.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау	4		

	5.Мүсінді дұрыс қалыптастыруға арналған жаттығулар	7.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау	3		
	6.Балтыр, табан бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар	7.1.3.1 өз бетінше кеңістіктік-уақыттық бағдарлауды және қозғалыстың дәлдігін дамытуға арналған жаттығуларды орындау:	3		
	7.Дене бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар	7.1.1.5 дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығуларды өз бетінше орындау	3		
	8.Қайталау		1		
4-тоқсан					
3.2. Жеке гигиена ережесі, жарақаттанушылықты алдын алу және физикалық жаттығулар орындау кезінде ауруханаға дейінгі медициналық көмек көрсету.	Жеңіл атлетика.				
	Берілетін білім негіздері	7.1.1.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	2		
	Жүру. Жай, орташа, жылдам қарқынымен жүру.	7.1.2.2 қарапайым кедергілерді жеңе отырып, жүру және жүгіру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша жүруді, жүгіруді және тоқтауды бастау. Жүруде, жүгіруде мұғалімнің нақты нұсқаулары және бағыттары бойынша бағыттарды өзгерту;	3		
	Қатарда көзді ашып, жұмып жүру	7.1.2.2 қарапайым кедергілерді жеңе отырып, жүру және жүгіру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша жүруді, жүгіруді және тоқтауды бастау. Жүруде, жүгіруде мұғалімнің нақты нұсқаулары және бағыттары бойынша бағыттарды өзгерту;	3		
	Жүгіру	7.1.2.2 қарапайым кедергілерді жеңе отырып, жүру және жүгіру. Мұғалімнің нұсқауы бойынша жүруді, жүгіруді және тоқтауды бастау. Жүруде,	4		

			жүгіруде мұғалімнің нақты нұсқаулары және бағыттары бойынша бағыттарды өзгерту;			
		30 м. қашықтыққа жүгіріс		3		
	3.3. Мектеп ішінде және сыртында дене әрекетімен айналасу мүмкіндіктерін анықтау және қатысуға мүмкіндік беру.	Секіру	7.1.2.3 "аяқты бүгу" тәсілімен жүгіруден биіктікке секіруді, белгіленген жерде итеріп жүгіруден ұзындыққа секіруді, 50-60 см биіктіктен тереңдікке секіруді, белгіленген жерге секіруді, орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау;	4		
		10м. қашықтыққа бір аяқпен секіру	7.1.2.3 "аяқты бүгу" тәсілімен жүгіруден биіктікке секіруді, белгіленген жерде итеріп жүгіруден ұзындыққа секіруді, 50-60 см биіктіктен тереңдікке секіруді, белгіленген жерге секіруді, орнынан ұзындыққа секіруді, екі аяқты белгіленген жерге итеруді орындау;	3		
		Лақтыру	7.1.2.4 лақтыру, ұстап алу, заттарды беру, жүкті тасымалдау. Допты еденге бір, екі қолмен соғу. Допты қадамнан нысанаға лақтыру. Допты қашықтыққа лақтыру;	3		
		Өткенді қайталау		2		

**Орташа ақыл-ой кемістігі бар білім алушыларға арналған
«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы орта мерзімді жоспары**

9 «ә» -сынып

Бөлімі	Бөлімше	Тақырып	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
І-тоқсан					
«Козғалыс еті»	1.1 Негізгі қимыл қозғалыс дағдыларын дамыту; 1)Гимнастиканың негізгі элементтері	1.Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	1	2.09	
		2. Сапқа тұру. Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Токта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!».	2	2,5	
		3. Гимнастика. Гимнастика сабақтарындағы ҚТ ережелері.	2	9,9	
		4. Гимнастикалық сапқа тұру және сапты қайта түзу.	2	12,16	
	1.2.Біліктілігін арттыратын арнайы қолданбалы жаттығулар	Жалпы дамыту және түзету жаттығулары.			
		5.Қол және иық белдеуінің, аяқтың бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар	3	16,19,23	
		6.Мүсінді дұрыс қалыптастыруға арналған жаттығулар.	3	23,26,30	
	1.3. Әр түрлі жүктемелерді реттеу.	7.Жіп арқылы биік емес заттардан (5 см) аттап жүру	3	30.09 3,7.10	
		8.Жінішке жолақ бойынша жүру (ұзындығы 25 см)	3	7.10,14	
		9.Аяқ ұшымен жүру, заттар арасымен ирелендеп жүру	3	14,17,21	
		10.Қайталау	2	21,24	

2-тоқсан					
2. «Қимыл қозғалыс дағдылары арқылы ойлау қабілетін дамыту»	2.1. Кеңістік-уақыттық бағдарлауын дамыту;	Заттармен орындалатын жаттығулар.			
		1. Гимнастикалық таяқ.	3	28,28,31.10	
		2. Үлкен шеңбер	3	4,4,7.11	
		3. Секіргіш	3	11,11,14	
		4. Толтырылған дөп	3	18,18,21	
		5. Өрмелеу	2	25,25	
		6. Тепе-теңдікті сақтау	2	28.11 2.12	
		7. Тірек секіру	3	2,5,9	
		8. Биік емес заттардан секіріп түсу (биіктігі 15 см)	2	9,12	
	2.2. Ойындар мен ойын жаттығулар арқылы ұжымдық жұмыс сезімін дамыту;	9. Шепшаң қимылды ойындар	2	17,17	
		10. Дөппен ойындар: «Қозғалмалы нысан», «Нысанаға дөп тигізу», «Дөпті көршіге лақтыру»	2	19,23	
	2.3. Спорт жабдықтары мен құралдарын пайдалану шарттары.	11. Спорт жабдықтарын беру және тасымалдау	2	23, 26	
3-тоқсан					
3. «Қауіпсіз тәртіп пен салауатты өмір салтын қалыптастыру»	3.1. Салауатты өмір салты жайлы білім	Гимнастика.			
		1. Жалпы дамыту және түзету жаттығулары	4		

		2. Кеуде, бас, қол, аяқтың негізгі жағдайы және қимылдары.	2		
		3. Тыныс алу жаттығулары	2		
		4. Бұлшық еттерді босаңсытуға арналған жаттығулар	3		
		5. Мүсінді дұрыс қалыптастыруға арналған жаттығулар	4		
		6. Балтыр, табан бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар	4		
		7. Дене бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар	4		
		8. Қайталау	1		
4-тоқсан					
	3.2. Жеке гигиена ережесі, жарақаттанушылықты алдын алу және физикалық жаттығулар орындау кезінде ауруханаға дейінгі медициналық көмек көрсету.	Жеңіл атлетика.			
		Берілетін білім негіздері	2		
		Жүру. Жай, орташа, жылдам қарқынымен жүру.	3		
		Қатарда көзді ашып, жұмып жүру	3		
		Жүгіру	4		
		30 м. қашықтыққа жүгіріс	3		
	3.3. Мектеп ішінде және сыртында дене әрекетімен айналасу мүмкіндіктерін анықтау және қатысуға мүмкіндік беру.	Секіру	4		
		10м. қашықтыққа бір аяқпен секіру	3		
		Лақтыру	3		
		Өткенді қайталау	2		