

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2020 жылғы «5» ақпандағы
№ 51 бұйрығына 34-қосымша

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2013 жылғы 3 сәуірдегі
№ 115 бұйрығына 579 -қосымша

**Көрмейтін және нашар көретін білім алушыларға арналған
бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 сыныптары үшін
«Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы
үлгілік оқу бағдарламасы**

1 - тарау. Жалпы ережелер

1. Көрмейтін және нашар көретін білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұнды үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) Қазақстан Республикасы 2007 жылғы 27 шілдедегі «Білім туралы» Заңының 5-бабының б) тармақшасына сәйкес әзірленген.

2. Бағдарламаның мақсаты – балалардың денсаулығын нығайту, дене шынықтыру мәдениеті саласындағы білім мен біліктіліктерді меңгерту, спорттық-ерекше қимыл дағдыларын игерту, қозғалыс саласындағы бұзылыстарды тұрақтандыру және түзету.

3. Бағдарламаның міндеттері:

- 1) қозғалыс біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;
- 2) дене қасиеттерін дамыту (ептілік, икемділік, тепе-теңдік, төзімділік);
- 3) гигиена дағдыларын үйрету;
- 4) бейімделген дене шынықтыру бойынша (бұдан әрі – БДШ) сабақтардың пайдасы туралы, дене жаттығуларының маңызы мен техникасы, оларды өткізу әдістемесі туралы, табиғат құбылыстары, қоғамдық өмір туралы түсініктерді қалыптастыру.

4. Түзете-дамыту міндеттері:

- 1) спорт залында өз бетінше кеңістікті бағдардаудың біліктері мен дағдыларын қалыптастыру, сақталған талдағыштарын пайдалана отырып, спорттық жабдықтарды және бейімделген құралдарды пайдалану;

- 2) әдетке айналған, стереотипті қозғалыстарды азайтуға жәрдемдесу;

- 3) сақталған талдағыштардың қоршаған заттар мен кеңістікті қабылдау қабілетін дамыту;

4) тиімді әлеуметтенуіне септігін тигізетін өмірлік-қажетті дағдыларды қалыптастыру.

2 - тарау. Оқу процесін ұйымдастырудағы педагогикалық тәсілдер

5. «Бейімделген дене шынықтыру» пәніне оқыту құндылыққа, іс-әрекетік, тұлғаға бағытталған, сараланған және коммуникативтік тәсілдер негізінде жүзеге асырылады.

6. Білім берудегі құндылыққа бағытталған тәсілді іске асыру арқылы білім алушылардың дұрыс мінез-құлқы мен әрекеттері қалыптастырылады, ол білім алушылардың ұлттық және спорттық ойындарға қатысуы арқылы жүзеге асырылады да, қазақстандық патриотизм мен азаматтық жауапкершілікке, бір-біріне құрмет көрсетуге, ынтымақтастыққа ұмтылуға, абыроймен жеңіле білуге және жеңіске абыроймен жете білуге тәрбиелейді.

7. Тұлғаға бағытталған тәсіл дайындық, жалпы дамыту жаттығулары арқылы білім алушылардың өз дене қабілеттерін сезінуін, жас, дене, психикалық ерекшеліктерін, офтальмологиялық аспектісін және ілеспелі диагноздарын ескере отырып, денсаулықты сақтау мен нығайтуға ықпал ететін қозғалыс белсенділігін дамытуға жағдай жасауды көздейді.

8. Іс-әрекет тәсілі қағидасы – бұл өзара түсіністік пен ынтымақтастық бастамасына негізделген мұғалім мен білім алушылардың бірлескен қызметі, мұнда қимыл-қозғалысы дамымаған, қысылып-қымтырылған балаларға ерекше көңіл бөлінеді.

9. Сараланған тәсіл, мұнда балалардағы көру патологиясы мен даму бұзылыстарының клиникалық формаларын, бұзылудың сипатын, ауырлық деңгейін ескере отырып, білім алушылардың дене дамуының динамикасын, қимыл-қозғалыс қабілетін және қозғалыс бұзылыстарының түзелу дәрежесін жүйелі түрде бақылау жасалады.

10. Дене жаттығуларын орындау кезінде білім алушылар көру бұзылысының клиникалық түрлері бойынша екі топқа бөлінеді:

1) бірінші топқа алыстан нашар көретін, көз түбінің өзгеруі бар, көз бұршағының шала таюы, қылилығы бар білім алушылар жатады;

2) екінші топқа көру жүйкесінің атрофиясы бар, жақыннан нашар көретін, альбинизмі бар білім алушылар жатады.

11. Коммуникативтік тәсіл оқытудың әдістемелік тәсілі- сөз әдісі - арқылы жүзеге асырылады: әңгімелесу, сипаттау, түсіндіру, нұсқау беру, ескерту, қателерді түзету, командалар, ауызша бағалау. Бейімделген дене тәрбиесі барысындағы сөйлеу практикасы қозғалыстарды меңгеру кезінде қолданылатын сөздердің, терминдердің мәнін түсінуге және олардың күннен күнге көбеюіне жағдай жасайды.

12. Спорт залының жабдықталуы: тренажерлер (жүгіру жолы, роликті тренажерлер, велотренажер), еңіс орындықтар, швед қабырғалары,

гимнастикалық орындықтар, гимнастикалық маттар, шеңбер, секіртпелер, гимнастикалық таяқтар, голбол, торбол, футболға арналған дыбысталған доптар, баскетбол доптары, волейбол доптары, футбол доптары, шағын теннис доптары, баскетбол сақиналары, эспандерлер, нығыздалған доптар, жеке кілемшелер, тактильді кілемшелер, арқан, магнитофон; Брайль шрифтімен басылған жаттығулар кешені; оқу бағдарламасына сәйкес аудиожазбалар; дене шынықтыру бағдарламасының тақырыбына сәйкес келетін бейнефильмдерді қамтиды.

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

13. «Бейімделген дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

- 1) 0 – сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 96 сағатты;
- 2) 1 – сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 99 сағатты;
- 3) 2 – сыныпта – аптасына 2 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
- 4) 3 – сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты;
- 5) 4 – сыныпта – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты құрайды.

14. Бағдарламаның мазмұны келесідей бөлімдерді қамтиды:

- 1) «Теориялық мәліметтер» бөлімі;
- 2) «Гимнастика» бөлімі;
- 3) «Ұлттық және зияткерлік ойындар»;
- 4) «Қозғалмалы ойындар» бөлімі;
- 5) «Жеңіл атлетика» бөлімі.

15. «Теориялық мәліметтер» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы;

- 2) жеке гигиена және күн тәртібі;
- 3) паралимпиада ойындары.

16. «Гимнастика» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) сапқа тұру және сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру;
- 2) жалпы дамыту жаттығулары;
- 3) дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары;
- 4) заттармен жасалатын жаттығулар;
- 5) ырғақтық жаттығулар;
- 6) өрмелеу және асып өту;
- 7) тепе-теңдік жаттығулары.

17. «Ұлттық және зияткерлік ойындар» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

- 1) тоғыз құмалақ;
- 2) асық;
- 3) дойбы;

4) шахмат.

18. «Қозғалмалы ойындар» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) кеңістікті бағдарлауды дамыту ойындары;

2) тепе-теңдікті және қимылдардың үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар;

3) есту арқылы бағдарлау ойындары;

4) кедергілерді жеңуге арналған ойындар;

5) тактильді сезімталдықты дамытуға арналған ойындар.

19. «Жеңіл атлетика» бөлімі келесідей бөлімшелерді қамтиды:

1) жүру;

2) жүгіру;

3) лақтыру;

4) секіру.

20. 0-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) теориялық мәліметтер: спорт залындағы тәртіп ережесі мен қауіпсіздік техникасы; жеке гигиена және күн тәртібі; паралимпиадалық ойындар; паралимпиадалық ойындардың даму тарихы;

2) гимнастика: спорт залы, бағанға, жұптарға сапқа тұру; дене бөліктерін (оң, сол қол және аяқ, алақан, бел, өкше, аяқтың ұшы) бағдарлауды үйрету; қолды жанына, жоғары, алға, артқа қарай қозғалту; денені жанына, алға және артқа қарай еңкейту; гимнастикалық қабырғаның білте тақтайшасынан ұстаған күйде отырып-тұру; қолын тізеге, гимнастикалық орындыққа тіреп, денені алдыға еңкейту; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта тұзу сызықтың бойымен жүру; басына жүк қойып жүру; басына жүк қойып, қолдарын беліне, жанына, қайтадан беліне қойып жүру; басына жүк қойып жартылай жүрелеп жүру; дыбыс сигналы бойынша допты шеңберде, бір-біріне домалату; секіретін доп; допты себетке лақтыру; лақтырған допты табу; санақ бойынша түрлі қарқынмен жүру; 1 санағына, 2,3 санақтарына екпін жасап жүру; музыкаға, әр 1-ші санақ бойынша қарапайым қозғалыстар жасау; гимнастикалық қабырғаға еркін өрмелеу (5-6 білте тақтайшасына); еденде және гимнастикалық орындықта еңбектеп өрмелеп жүру; биіктігі 25-30 см кедергілерден өту; биіктігі 40 см-ден төмен емес кедергілердің астынан еркін тәсілмен еңбектеп шығу; еденде жатқан заттардан (таяқша, секіртпе) аттап өту; 10-15 см биіктікте тартылған арқаннан аттап өту; бір аяқпен тұру; жүру және жүгіру кезінде кенеттен тоқтау;

3) ұлттық және зияткерлік ойындар: «Тоғыз құмалақ» ойынының пайда болу тарихы; «Асық» ойынының пайда болу тарихы; «Дойбы» ойынының пайда болу тарихы; «Шахмат» ойынының пайда болу тарихы;

4) қозғалмалы ойындар: тепе-теңдікті үйлестіру; есту қабілеті арқылы бағдарлау; қозғалмалы ойындар кезіндегі кедергілер, оларды жеңу жолдары;

5) жеңіл атлетика: барлығымен бірге, жалпы қарқынды сақтай отырып, еркін жүру; жылдам жүру; аяқтың ұшымен жүру; бір-бірінің артынан паровоз

болып жүру; аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; жүгіру кезінде қол қимылдарын жасау; мұғалім сигналы бойынша бағытты өзгертіп жүгіру; бір орында жүгіру; екі қолмен үлкен допты еденге, қабырғаға, жоғары лақтыру, содан соң секірген допты тез табу; кішкентай доптарды дыбыстық сигнал бағытында лақтыру; құм салынған қапшықтарды лақтыру; шеңбершелерді сырықтарға лақтыру; екі аяқпен еркін секіру; бұлақтан аттап секіру (ені 15-20 см); 10-15 см биіктіктен тереңдікке секіру; еденнен матқа секіру (0-15 см); 10-15 см биіктікте керілген секіртпеден секіру.

21. 1-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) теориялық мәліметтер: бейімделген дене шынықтыру сабақтарында спорт залындағы қауіпсіздік техникасы бойынша мұғалімнің нұсқаулықтары, гигиена және күн тәртібі туралы алған білімдерін қолдану. Адамның денсаулығын (дене, әлеуметтік және психологиялық) нығайту үшін дене шынықтырудың маңызы туралы, оның адамның дамуына (дене, зияткерлік, эмоциялық, әлеуметтік) тигізетін оң әсері туралы, табысты оқу мен әлеуметтену факторлары ретіндегі дене шынықтыру және денсаулық туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; адам қозғалысының негізгі тәсілдеріндегі айырмашылықтарды анықтау; паралимпиадалық ойындар: паралимпиадалық ойын түрлері;

2) гимнастика: бір-бірінің артына сапқа тұру; шеңбер жасап тұру; орнында бұрылу; иықты көтеру және түсіру, иықты алға және артқа қозғалту; қолдың негізгі қалыптары: қолдарын белге, арқаға, басына қою, алға, жоғары, жанына, артқа көтеру; басын алға және артқа еңкейту, басты оңға және солға бұру; қол мен аяқтың әр түрлі бастапқы қалпында денені бұру; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғаға арқасымен тұрып, бүгілген аяғын көтеріп, оны қолдарымен денесіне қысу; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғаның жанында тұрып, отыру; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғаның жанында тұрып одан бір қадамға алыстау және қайтадан бастапқы қалыпқа оралу; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта басына жүк қойып жүру; допты еденге соғу; допты жоғары лақтыру сосын оны тосып алу; допты қабырғаға лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу; допты жоғары лақтыру және алақанын соққан соң допты тосып алу; әртүрлі сипатта және әртүрлі қарқынмен санақ бойынша жүру және жүгіру; музыка ырғағы мен сипатына қарай жүру; ырғақтық қозғалыстар, тақ санға қозғалу, ал жұп санға – үзіліс; көлбеу жазықтықпен еңбектеп жүру; гимнастикалық қабырғамен әр түрлі тәсілдермен жоғары және төмен өрмелеу; гимнастикалық қабырғамен жанына өрмелеу; биіктігі 50-60 см артық емес кедергілерден еркін тәсілмен асып өту; сызылған сызықпен алға және бүйірімен жүру; қолдарын жанына көтеріп, белге қойып, қолына доп, таяқ ұстап гимнастикалық орындықта тік және бүйірімен жүру; қолдарын еркін ұстап, бүйіріне, белге қойып, бөрене боймен және көлденең тұру; тактайдан бөренеге және кері қарай өту;

3) ұлттық және зияткерлік ойындар: Тоғыз құмалақ: ұяшықтарға 9 құмалақтан орналастыру; асық: асықтарды лақтыру; дойбы мен шахмат: шахмат фигураларын түстері бойынша ажырату, барлық фигураларының атаулары;

4) қозғалмалы ойындар: қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлау дағдыларын дамыту; қозғалмалы ойындар кезінде тепе-теңдік және үйлестіру дағдыларын дамыту; қозғалмалы ойындар кезінде есту қабілетін дамыту; қозғалмалы ойындар кезінде кедергілерді жеңу дағдыларын дамыту; қозғалмалы ойындар кезінде тактильді сезімталдықты дамыту;

5) жеңіл атлетика: қолдарын еркін қимылдатып шашыраңқы жүру; бір-бірден қол ұстасып баған жасап жүру және шеңбермен жүру; дыбыстық сигнал бойынша жүру; қабырғадан жарты қадам қашықтықты сақтай отырып залды айналып жүру; қолды дұрыс қимылдатып жүгіру; жүрумен кезектесіп 50 м дейін жүгіру; қапталмен аяқты аяққа қосып адымдап жүгіру; тізені жоғары көтеріп жүгіру; шағын допты нысанаға лақтыру; үлкен допты нысанаға лақтыру; шағын допты дәлдікке лақтыру; үлкен допты дәлдікке лақтыру; гимнастикалық қабырғаның білте тақтайшасынан ұстап тұрып, екі аяқпен секіру; бір аяқпен секіру және екі аяқпен кезек-кезек секіру; аяқтарын бірге қойып және алшақ қойып секіру; секіртпені басынан асырып алға және артқа лақтыру.

22. 2-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) теориялық мәліметтер: бейімделген дене шынықтыру сабақтарында спорт залындағы тәртіп ережелері мен қауіпсіздік техникасын сақтау; жеке гигиена және күн тәртібін сақтау. Паралимпиадалық ойындар: паралимпиадалық спорт түрлерінің спортшылары;

2) гимнастика: бір орындағы саптық пәрмендер; бір қатарға және бағанға бір-бірден сапқа тұру, қатарда "бірінші" және "екінші" болып саналу, тік және бүгілген қолдарын бір мезгілде және кезекпен негізгі бағыттарда қозғалту; қолдарын алға, артқа және жанына сермеу, топтасуды орындау; аяқты кезекпен және бір мезгілде әр түрлі бастапқы қалыптарда бүгу және жазу; тік аяқты алға, артқа, жанына көтеру; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғаның жанында тұрып, қабырғамен жанасуын жоғалтпай, денесін оңға және солға еңкейту; басына жүк қойып басты оңға және солға бұру, отырып тік тұру; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта бір аяқпен тұрып, аяқтарының ұшымен тұрып қолдарын әртүрлі қалыпта ұстау; сызылған сызық бойымен қолдарын артына ұстап дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта жүру; допты шеңберде, қатарда, бағанда бір-біріне беру; допты бір және екі қолмен бір-біріне, қабырғадан серпілу күшіне, дыбыстық сигнал бағытында домалату; допты жоғары, еденге, қабырғаға лақтыру және оны екі қолмен тосып алу; допты әр түрлі тәсілмен жүргізу; 1,2 санағына ырғақты қозғалыс жасап, 3,4 санағында үзіліс жасау; әр шапалақ соққан сайын 180 градусқа бұрыла отырып ырғақты қозғалу; аяқты аяққа қосып алдыға, артқа, жанына адым жасау; еңіс

тақтаймен еңбектеп жоғары өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және онымен төмен түсу; гимнастикалық қабырғамен аттас тәсілмен, қиғаш бағытта, бір мезгілде ұстаған қолдарының немесе қойған аяқтарының орнын ауыстырып (секіру арқылы) өрмелеу; арқаннан ұстап ілініп тұру; биіктігі 70 см кедергілерден өту; сызылған сызықпен жүру – қолдарын желкеге қойып, басына доп қойып, кенеттен тоқтап-тоқтап алға қарай жүру; қолдарымен қозғалыс жасап, аялдап, 90 және 180 градусқа бұрылып жүру; гимнастикалық орындықта арқасымен алға қаратып жүру; бөренеде тұрып, отырып, қолдың түрлі қозғалыстарын жасап жүру;

3) ұлттық және зияткерлік ойындар: Тоғыз құмалақ: құмалақтарды бір ұяшықтан екінші ұяшыққа салу. Асықтар: қатарлап қойылған асықтарға тигізу. Дойбы: дойбыларды тақтаға реттеп қою; Шахмат: тақтаға фигураларды реттеп қою;

4) қозғалмалы ойындар: қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлау дағдыларын жетілдіру; қозғалмалы ойындар кезінде үйлестіру және тепе-теңдік дағдыларын жетілдіру; қозғалмалы ойындар кезінде есту қабілетін жетілдіру; қозғалмалы ойындар кезінде кедергілерді жеңу дағдыларын жетілдіру; қозғалмалы ойындар кезінде тактильді сезімталдықты дамыту дағдыларын жетілдіру. ;

5) жеңіл атлетика: қол мен аяқты дұрыс жұмыс істетте отырып бір орында және алға жылжып жүру; қол қимылдарымен жүру; жылдамдатып және жүгіруге көшумен жүру; өкшеден аяқ ұшына ауысып жүру; жеңіл секірумен алма-кезек жүгіру; 2-3 қарапайым кедергілерден өтіп жүгіру; сирақты артқа лақтырып жүгіру; дыбыстық сигналға қарай жеңіл жүгіру; шағын допты нысанаға лақтыру; үлкен допты нысанаға лақтыру; шағын допты дәлдікке лақтыру; үлкен допты дәлдікке лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру; 90 градусқа бұрылыспен орнында секіру; 50 см дейінгі биіктіктен тереңдікке секіру; екпінмен биіктікке секіру; бір аяғынан екінші аяққа секіру.

23. 3-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) теориялық мәліметтер: бейімделген дене шынықтыру сабақтарында спорт залындағы қауіпсіздік техникасы мен тәртіп ережелері туралы білімді қалыптастыру; күн тәртібінің жеке жоспарын құру. Паралимпиадалық ойындар: паралимпиадалық ойындар ережелері;

2) гимнастика: қатарда ретімен саналу; аяқты аяққа қосып адымдап қатардағы аралықты ашу және жақындату; денені әртүрлі бағытта, әр түрлі бастапқы қалпымен және қол қимылдарымен тұрып, отырып, тізерлеп, гимнастикалық орындықта жатып және гимнастикалық қабырға жанында тұрып еңкейту және бұру; аяқтарын алшақ қойған тұрыстан бір аяқтағы, ал екінші аяғы артында аяқ ұшымен қойылатын тұрысқа 90 градусқа бұрылу; аяқтарын әртүрлі бағытта сермеу; аяқтарын алшақ қойған тұрыстан бір аяқтағы, ал екінші аяғы артында (алдында) аяқ ұшымен қойылатын тұрысқа 90 градусқа бұрылу; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғадан ары

тұрғаннан кейін, денесімен және қол-аяқтарымен бірқатар қозғалыстарды орындау; айналып бұрылу, жүрелеп және тізерлеп отыру, бұрылу мен отыруды біріктіру; дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен өрмелеу; башпайларына кішкене шарды немесе жіпті қапсыра қысып, өкшемен, табанның сыртқы қырымен жүру; допты жоғары, қабырғаға лақтыру және оны тосып алу; үлкен теннис доптарын алысқа лақтыру; допты бір-біріне лақтыру және оны еденге ұрғаннан кейін ұстап алу; допты баскетбол сақинасына лақтыру; музыка ырғағы мен сипатына қарай жылжу: баяу, жылдам, адымдап, жүгіріп, секіріп; әртүрлі ұзақтықпен жүру: бүтін, жартылай, ширек; алға және артқа шоқырақ қадамдар; көлбеу орындықпен әртүрлі тәсілдермен өрмелеп, гимнастикалық қабырғаға өту; әртүрлі тәсілдермен өрмелеудің әралуан үйлестірілуі: тоқтаумен, бұрылумен, қол-аяқтың, дененің қозғалыстарымен өрмелеу; арқанға тік қолдарымен ілініп тұру; биіктігі 80 см кедергілерден асып өту; қолмен түрлі қозғалыстар жасап бір аяқтың ұшына көтерілу; бөренеге бір аяқпен тұру, екінші аяқты артқа қарай көтеру («қарлығаш»); бөренеде тұрып мұғалім лақтырған допты ұстап алу; бөгеттерден аттап өтіп бөренемен жүру;

3) ұлттық және зияткерлік ойындар: тоғыз құмалақ ойыны ережесі; асық ойындары ережесі; дойбы ойыны ережесі; шахмат ойыны ережесі;

4) қозғалмалы ойындар: қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлау дағдыларын қолдану; қозғалмалы ойындар кезінде үйлестіру және тепе-теңдік дағдыларын қолдану; қозғалмалы ойындар кезінде есту қабілетін қолдану; қозғалмалы ойындар кезінде кедергілерді еңсеру дағдыларын қолдану; қозғалмалы ойындар кезінде тактильді сезімталдықты дамыту бойынша дағдыларды қолдану;

5) жеңіл атлетика: тізені жоғары көтеріп жүру; қайшы адыммен жүру; кенеттен тоқтап жүру; 100 м-ге дейін жүру және жүгіру; үдемелі және баяулатып жүгіру; баспалдақпен жоғары жүгіру; 40 м-ге дейін жарысып жүгіру; 4-5 қарапайым кедергілерді еңсере отырып жүгіру; шағын допты нысанаға лақтыру білігін жетілдіру; үлкен допты нысанаға лақтыру білігін жетілдіру; шағын допты дәлдікке лақтыру білігін жетілдіру; үлкен допты дәлдікке лақтыру білігін жетілдіру; екпінмен бір аяқпен итеріліп ұзындыққа секіру; екі және бір аяқпен аяқ-қолдың әртүрлі қалпында, аяқ-қол қимылдарымен, 90 градусқа бұрылумен секіру; екі аяқпен алға, артқа, жанына жылжып секіру; жүрелеп тіренген және отырған қалпынан секіру, гимнастикалық таяқпен секіру.

24. 4-сыныпқа арналған «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) теориялық мәліметтер: бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы спорт залындағы қауіпсіздік техникасы мен тәртіп ережелері туралы білім; өзін-өзі қадағалау және өзін-өзі бақылау. Паралимпиада ойындары: паралимпиада ойындарының тәсілдері;

2) гимнастика: қатарда үш, төртке саналу; айналып бұрылу және жартылай айналып солға және оңға бұрылу; оң және сол жағындағы көршісімен саптағы орнын ауыстырып қайта тұру; аяқтарын алшақ қойып, айқастырып тұрған, отырған қалыпта қолдарымен әртүрлі бағыттағы қимылдарды орындай отырып денені бұру және еңкейту; арқасымен жатқанда аяқтарын барлық бағытта көтеру, бұғу және жазу; ішімен жатып тіренуде – қолдарын жазып және бүгілген аяқтарының ұштарын желкесіне жеткізіп, денені қайыстыру; арқасымен еденге отырып және жатып, аяқтарын тік ұстап, еденге тигізбей олармен әртүрлі қимылдар жасау; басына қойылған жүкті түсірмей 360 градусқа бұрылу; басына жүк қойып гимнастикалық қабырғаның бірте-бірте тақтайшаларымен жоғары, төмен, жанына қарай қозғалу; басына жүк қойып гимнастикалық орындықпен әртүрлі тәсілдермен жүру; басына жүк қойып өкшемен және аяқтың ұшымен әртүрлі бағытта жүру; қатарда және шеңберде допты солға және оңға беру, бағанада – сол жақтан, оң жақтан, бастың үстінен және аяқтарының арасынан беру; аяқтарын алшақ қойып тұрып, допты екі қолымен тізеден алға – жоғарыға қарай, бастың артынан алға қарай, бастан асыра артқа қарай, аяқтарының арасынан артқа – жоғары қарай лақтыру; допты еденмен 10-12 метр қашықтыққа жылдамдыққа домалату; допты аяқпен алға - жоғарыға тебу; музыканың әртүрлі екпініне аяқты аяққа қосып адымдайтын би қадамдары; 1,2 санағана – қозғалыс, 3,4 – санағына үзіліс жасалатын қарапайым би қадамдары; сырғымалы қадам және поляк биінің алға қарай қадамы; 1,5-2 м биіктікке еркін тәсілмен арқанның бойымен өрмелеу; көлбеу орындықтың бойымен аяқ табандарымен және бір қолмен қапсырып екінші қолына зат ұстап өрмелеу; арқанның бойымен 2 м-ге дейін биіктікке үш тәсілмен өрмелеу (тек қана көтерілу, ал түсу еркін); биіктігі 90 см-ге дейінгі әртүрлі кедергілерден өту; бір аяқпен тұрып, екінші бүгілген аяқтың тізесімен допты ұстап тұру; бір аяқпен тұрып 90 градусқа бұрылу; аяқ ұштарымен тоқтап, 90 және 180 градусқа бұрылумен орнында секіру; қол қозғалысымен бірге бөренемен аяқты аяққа қосып адымдап және ауыспалы адымдармен алға, бүйірімен және артқа жүру;

3) ұлттық және зияткерлік ойындар: тоғыз құмалақ ойынының әр түрлі тәсілдері; асық ойынының әр түрлі тәсілдері; дойбы ойынының әр түрлі тәсілдері; шахмат ойынының әр түрлі тәсілдері;

4) қозғалмалы ойындар: қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлау дағдыларын бекіту; қозғалмалы ойындар кезінде үйлестіру және тепе-теңдік дағдыларын бекіту; қозғалмалы ойындар кезінде есту қабілетін бекіту; қозғалмалы ойындар кезінде кедергілерді жеңу дағдыларын бекіту; қозғалмалы ойындар кезінде тактильді сезімталдықты дамыту дағдыларын бекіту;

5) жеңіл атлетика: жүру кезінде аяқты ауыстырып жүру; тізе бүгпей, аяқтың ұшымен жүру; аялдамалармен және қосымша тапсырмалармен жүру; жүру мен жеңіл секіруді кезектестіру; алдыға қарай арқамен жүгіру; 50 м-ге дейін жылдамдыққа жүгіру; қолындағы затпен жүгіру; 2-3 күрделі кедергілерді еңсере отырып жүгіру; шағын допты нысанаға лақтыру; үлкен допты нысанаға

лақтыру; шағын допты дәлдікке лақтыру; үлкен допты дәлдікке лақтыру; биіктікке секіру үшін екпін алып, содан кейін арқаннан аттап өту; қиын емес кедергіден қарғып алға жылжи отырып секіру; бір аяқпен кедергіні басып секіру; айналып жатқан ұзын секіртпеге жүгіріп кіру және жүгіріп шығу; секіртпеден секіру.

25. Бейімделген дене шынықтыру сабақтары көру қабілетінің жағдайына, дене дайындығының деңгейіне және шұғылданушылардың жасына байланысты өзгеріп отырады. 0-2-сыныптарда дайындық және қорытынды бөліктердің ұзақтығы 3-4-сыныптардағыдан артық болады, содан кейін қозғалу және сенсорлық тәжірибе жинауына және ағзаның дене жүктемесіне бейімделуіне қарай сабақтың негізгі бөлігінің ұзақтығы артады, бұл сабақтың негізгі міндеттеріне көбірек уақыт бөлуге мүмкіндік береді.

26. Көру қабілеті бұзылған білім алушылардың дене тәрбиесі процесінің тиімділігінің қажетті шарты:

1) жүйелі медициналық бақылауды қамтамасыз ету және дене шынықтыру сабақтарында және үзіліс кезінде жарақаттанудың алдын алу шараларын жүйелі түрде сақтау;

2) көру қабілеті бұзылған білім алушылар кеңістікті бағдарлауда қиындыққа тап болатындығын ескере отырып, дене шынықтыру сабақтарына қойылатын барлық талаптарды және қозғалыстағы ерекше сақтық талаптарын қатаң сақтау;

3) дұрыс дене қалпы мен дене сымбатын қалыптастыруға арналған жаттығуларға ерекше мән беру болып табылады

4 - тарау. Оқыту мақсаттарының жүйесі

27. Бағдарламада оқыту мақсаттары кодтық белгімен берілген. Кодтық белгідегі бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар бөлім мен бөлімше ретін, төртінші сан оқыту мақсатының реттік нөмірін көрсетеді. Мысалы, 4.3.1.2 кодында «4» - сынып, «3.1» - бөлімше, «2» - оқыту мақсатының реттік саны.

28. Оқыту мақсаттарының жүйесі бойынша күтілетін нәтижелер:

1) «Теориялық мәліметтер» бөлімі:

1-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
1.1 Бейімделген дене шынықтыру сабақтарын	0.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру	1.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру	2.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарын	3.1.1.1 қозғалыс жылдамдығы мен үйлестіріл	4.1.1.1 қозғалыс жылдамдығы мен үйлестіріл

дағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	сабақтары нда спорт залындағы тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасын білу	сабақтары нда спорт залындағы қауіпсіздік техникасы бойынша мұғалімнің нұсқаулықтарын орындау	да спорт залындағы тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасын сақтау	уіне арналған жаттығуларды орындау кезіндегі тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасын білу	уіне арналған жаттығуларды орындау кезіндегі тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасы туралы білімін қолдану
1.2 Жеке гигиена және күн тәртібі	0.1.2.1 жеке гигиена және күн тәртібі туралы білу	1.1.2.1 жеке гигиена және күн тәртібі туралы алған білімін қолдану	2.1.2.1 жеке гигиенаны және күн тәртібін сақтау	3.1.2.1 күн тәртібінің жеке жоспарын құру	4.1.2.1 өзін-өзі қадағалау және өзін-өзі бақылауды жүргізе алу
1.3 Паралимпиада ойындары	0.1.3.1 паралимпиада ойындарының даму тарихын білу	1.1.3.1 паралимпиада ойындарының түрлерін білу	2.1.3.1 паралимпиада спорт түрлерінің спортшыларын білу	3.1.3.1 паралимпиада ойындарының ережелерін білу	4.1.3.1 паралимпиада ойындарының әдістерін білу

2) «Гимнастика» бөлімі:

2-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
2.1 Сапқа тұру және құрылымын өзгертіп сапқа қайта тұру	0.2.1.1 спорт залының шекарасын және залдағы жабдықтар	1.2.1.1 бір-бірінің артына сапқа тұра алу 1.2.1.2 шеңбер	2.2.1.1 бір орындағы саптық пәрмендерді дұрыс орындау;	3.2.1.1 қатарда ретімен саналуды орындау; 3.2.1.2 аяқты	4.2.1.1 қатарда үш, төртке саналуды білу; 4.2.1.2 айналып

	дың орналасуы н зерделеу; 0.2.1.2 спорт залының әртүрлі жерлерінде бір-бірден бағанға тұру; 0.2.1.3 жұптасып сапқа тұру	жасап тұра алу; 1.2.1.3 орнында бұрылуды орындау	2.2.1.2 бір қатарға және бағанға бір-бірден сапқа тұруды жылдам орындау; 2.2.1.3 қатарда «бірінші» және «екінші» болып саналуды білу	аяққа қосып адымдап қатардағы аралықты ашу және жақындату ды білу; 3.2.1.3 баянат тапсыра алу	бұрылуды және жартылай айналып солға және оңға бұрылуды орындау; 4.2.1.3 оң және сол жағындағы көршісімен саптағы орнын ауыстырып қайта тұру
2.2 Жалпы дамыту жаттығулары	0.2.2.1 дене бөліктерін (оң, сол қол және аяқ, алақан, бел, өкше, аяқтың ұшы) бағдарлау; 0.2.2.2 қолды жанына, жоғары, алға, артқа қарай қозғалтуды орындау; 0.2.2.3 денені жанына, алға және артқа қарай	1.2.2.1 иықты көтеру және түсіруді, иықты алға және артқа қозғалтуды орындау; 1.2.2.2 қолдың негізгі қалыптары н орындау: қолдарын белге, арқаға, басына қою, алға, жоғары, жанына, артқа көтеру; 1.2.2.3 басын алға және артқа	2.2.2.1 тік және бүгілген қолдарын бір мезгілде және кезекпен негізгі бағыттарда қозғалтуды орындау 2.2.2.2 қолдарын алға, артқа және жанына сермеуді орындау 2.2.2.3 топтасуды орындай алу; 2.2.2.4 аяқты кезекпен	3.2.2.1 денені әртүрлі бағытта, әр түрлі бастапқы қалпымен және қол қимылдары мен тұрып, отырып, тізерлеп, гимнастика лық орындықта жатып және гимнастика лық қабырға жанында тұрып еңкейтуді және бұруды орындау;	4.2.2.1 аяқтарын алшақ қойып, айқастырып тұрған, отырған қалыпта қолдарымен әртүрлі бағыттағы қимылдарды орындай отырып денені бұру және еңкейтуді орындау; 4.2.2.2 арқасымен жатқанда аяқтарын барлық бағытта көтеру, бұғу және

	еңкейтуді орындай алу; 0.2.2.4 гимнастик алық қабырғаның білте тақтайшасынан ұстаған күйде отырып-тұруды орындау; 0.2.2.5 қолын тізеге, гимнастик алық орындыққа тіреп, денені алдыға еңкейтуді орындау	еңкейтуді, басты оңға және солға бұруды орындау; 1.2.2.4 қол мен аяқтың әртүрлі бастапқы қалпында денені бұруды орындау	және бір мезгілде әртүрлі бастапқы қалыптарда бұғу және жазуды орындау; 2.2.2.5 тік аяқты алға, артқа, жанына көтеруді орындау	3.2.2.2 аяқтарын алшақ қойған тұрыстан бір аяқтағы, ал екінші аяғы артында аяқ ұшымен қойылатын тұрысқа 90 градусқа бұрылуды орындау; 3.2.2.3 аяқтарын әртүрлі бағытта сермеуді орындау; 3.2.2.4 аяқтарын алшақ қойған тұрыстан бір аяқтағы, ал екінші аяғы артында (алдында) аяқ ұшымен қойылатын тұрысқа 90 градусқа бұрылуды орындау	жазуды орындау; 4.2.2.3 ішімен жатып тіренуде – қолдарын жазып және бүгілген аяқтарының ұштарын желкесіне жеткізіп, денені қайыстыруды орындау; 4.2.2.4 арқасымен еденге отырып және жатып, аяқтарын тік ұстап, еденге тигізбей олармен әртүрлі қимылдар жасауды орындау
2.3 Дене	0.2.3.1 дене	1.2.3.1 дене	2.2.3.1 дене	3.2.3.1 дене	4.2.3.1 басына

<p>СЫМБАТЫН қалыптасты ру жаттығулар ы</p>	<p>СЫМБАТЫН дұрыс ұстаған қалыпта түзу сызықтың бойымен жүруді орындау; 0.2.3.2 басына жүк қойып жүруді орындау; 0.2.3.3 басына жүк қойып, қолдарын беліне, жанына, қайтадан беліне қойып жүруді орындау; 0.2.3.4 басына жүк қойып жартылай жүрелеп жүруді орындау</p>	<p>СЫМБАТЫН дұрыс ұстаған қалыпта гимнастик алық қабырғаға арқасымен тұрып, бүгілген аяғын көтеріп, оны қолдарыме н денесіне қысуды орындау; 1.2.3.2 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастик алық қабырғаны ң жанында тұрып, отыруды орындау; 1.2.3.3 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастик алық қабырғаны ң жанында тұрып одан бір қадамға</p>	<p>СЫМБАТЫН дұрыс ұстаған қалыпта гимнастика лық қабырғаны ң жанында тұрып, қабырғаме н жанасуын жоғалтпай, денесін оңға және солға еңкейтуді орындау; 2.2.3.2 басына жүк қойып басты оңға және солға бұруды, отырып тік тұруды орындау; 2.2.3.3 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта бір аяқпен тұрып, аяқтарыны ң ұшымен тұрып қолдарын эртүрлі қалыпта ұстауды орындау; 2.2.3.4</p>	<p>СЫМБАТЫН дұрыс ұстаған қалыпта гимнастика лық қабырғадан ары тұрғаннан кейін, денесімен және қол- аяқтарыме н бірқатар қозғалыста рды орындау; 3.2.3.2 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта басына жүк қойып жасалатын жаттығула рды, айналып бұрылу, жүрелеп және тізерлеп отыру, бұрылу мен отыруды біріктіруді орындау; 3.2.3.3 дене сымбатын дұрыс</p>	<p>қойылған жүкті түсірмей 360 градуска бұрылуды орындау; 4.2.3.2 басына жүк қойып гимнастик алық қабырғаны ң білте тақтайшал арымен жоғары, төмен, жанына қарай қозғалуды орындау; 4.2.3.3 басына жүк қойып гимнастик алық орындықта эртүрлі тәсілдерме н жүре алу; 4.2.3.4 басына жүк қойып өкшемен және аяқтың ұшымен эртүрлі бағытта жүруді орындау</p>
--	--	---	---	--	---

		алыстау және қайтадан бастапқы қалыпқа оралуды орындау; 1.2.3.4 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта басына жүк қойып жүруді орындау	сызылған сызық бойымен қолдарын артына ұстап дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта жүру	ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен өрмелеуді орындау; 3.2.3.4 башпайлар ына кішкене шарды немесе жіпті қапсыра қысып, өкшемен, табанның сыртқы қырымен жүруді орындау	
2.4 Заттармен жасалатын жаттығулар	0.2.4.1 дыбыс сигналы бойынша допты шеңберде, бір-біріне домалатуды орындау 0.2.4.2 секіретін допты табу және ұстау; 0.2.4.3 допты себетке лақтыруды	1.2.4.1 допты еденге соғуды орындау; 1.2.4.2 допты жоғары лақтыру сосын оны тосып алуды орындау; 1.2.4.3 допты қабырғаға лақтыру және оны	2.2.4.1 допты шеңберде, қатарда, бағанда бір-біріне беруді орындау 2.2.4.2 допты бір және екі қолмен бір-біріне, қабырғадан серпілу күшіне, дыбыстық сигнал	3.2.4.1 допты жоғары, қабырғаға лақтыру және оны тосып алуды орындау 3.2.4.2 үлкен теннис доптарын алысқа лақтыруды орындау; 3.2.4.3 допты бір-	4.2.4.1 қатарда және шеңберде допты солға және оңға беру, бағанада – сол жақтан, оң жақтан, бастың үстінен және аяқтарының арасынан беруді

	орындай алу; 0.2.4.4 лақтырған допты табу	екі қолмен ұстап алуды орындай алу; 1.2.4.4 допты жоғары лақтыру және алақанын соққан соң допты тосып алуды орындау	бағытында домалатуды орындау; 2.2.4.3 допты жоғары, еденге, қабырғаға лақтыру және оны екі қолмен тосып алуды орындау; 2.2.4.4 допты әртүрлі тәсілмен жүргізуді орындау	біріне лақтыру және оны еденге ұрғаннан кейін ұстап алуды орындау; 3.2.4.4 допты баскетбол сақинасын алақтыруды орындау	орындау 4.2.4.2 аяқтарын алшақ қойып тұрып, допты екі қолымен тізеден алға – жоғарыға қарай, бастың артынан алға қарай, бастан асыра артқа қарай, аяқтарының арасынан артқа – жоғары қарай лақтыруды орындау; 4.2.4.3 допты еденмен 10-12 метр қашықтыққа жылдамдыққа домалатуды орындау 4.2.4.4 допты аяқпен алға - жоғарыға тебуді орындау
2.5 Бірғақтық	0.2.5.1 санақ	1.2.5.1 әртүрлі	2.2.5.1 1,2	3.2.5.1 музыка	4.2.5.1 музыканы

жаттығулар	бойынша түрлі қарқынмен жүруді орындау; 0.2.5.2 1 санағына, 2,3 санақтарына екпін жасап жүруді орындай алу; 0.2.5.3 музыкаға, әр 1-ші санақ бойынша қарапайым қозғалыстар жасау	сипатта және әртүрлі қарқынмен санақ бойынша жүру және жүгіруді орындау; 1.2.5.2 музыка ырғағы мен сипатына қарай жүруді орындау; 1.2.5.3 ырғақтық қозғалыстар, тақ санға қозғалу, ал жұп санға – үзіліс жасауды орындау	санағына ырғақты қозғалыс жасап, 3,4 санағында үзіліс жасауды орындау; 2.2.5.2 әр шапалақ соққан сайын 180 градусқа бұрыла отырып ырғақты қозғалуды орындау; 2.2.5.3 аяқты аяққа қосып алдыға, артқа, жанына адым жасауды орындау	ырғағы мен сипатына қарай: баяу, жылдам, адымдап, жүгіріп, секіріп жылжуды орындау; 3.2.5.2 әртүрлі ұзақтықпен : бүтін, жартылай, ширек жүруді орындау; 3.2.5.3 алға және артқа шоқырақ қадамдар орындау	ң әртүрлі екпініне аяқты аяққа қосып адымдайтын би қадамдарын орындау; 4.2.5.2 1,2 санағана – қозғалыс, 3,4 – санағына үзіліс жасалатын қарапайым би қадамдарын орындау; 4.2.5.3 сырғымалы қадам және поляк биінің алға қарай қадамын орындау
2.6 Өрмелеу және асып өту	0.2.6.1 гимнастик алық қабырғаға еркін өрмелеуді (5-6 білте тақтайшасына) орындау; 0.2.6.2 еденде және	1.2.6.1 көлбеу жазықтықпен еңбектеп жүруді орындау; 1.2.6.2 гимнастик алық қабырғамен әр түрлі тәсілдерме	2.2.6.1 еңіс тақтаймен еңбектеп жоғары өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және онымен төмен	3.2.6.1 көлбеу орындықпен әртүрлі тәсілдермен өрмелеп, гимнастикалық қабырғаға өтуді орындау; 3.2.6.2 әртүрлі	4.2.6.1 1,5-2 м биіктікке еркін тәсілмен арқанның бойымен өрмелеуді орындау; 4.2.6.2 көлбеу орындықтың

	гимнастик алық орындықта еңбектеп өрмелеп жүруді орындау; 0.2.6.3 биіктігі 25-30 см кедергілерден өтуді орындау; 0.2.6.4 биіктігі 40 см-ден төмен емес кедергілердің астынан еркін тәсілмен еңбектеп шығуды орындау	н жоғары және төмен өрмелеуді орындау; 1.2.6.3 гимнастик алық қабырғаме н жанына өрмелеуді орындау; 1.2.6.4 биіктігі 50-60 см артық емес кедергілерден еркін тәсілмен асып өтуді орындау	түсуді орындау; 2.2.6.2 гимнастика лық қабырғаме н аттас тәсілмен, қиғаш бағытта, бір мезгілде ұстаған қолдарының немесе қойған аяқтарының орнын ауыстырып (секіру арқылы) өрмелеуді орындау; 2.2.6.3 арқаннан ұстап ілініп тұруды орындау; 2.2.6.4 биіктігі 70 см кедергілерден өтуді орындай алу	тәсілдерме н өрмелеудің әралуан үйлестірілуін орындау: тоқтаумен, бұрылумен, қол-аяқтың, дененің қозғалыста рымен өрмелеу; 3.2.6.3 арқанға тік қолдарыме н ілініп тұруды орындау; 3.2.6.4 биіктігі 80 см кедергілерден асып өтуді орындау	бойымен аяқ табандары мен және бір қолмен қапсырып екінші қолына зат ұстап өрмелеуді орындау; 4.2.6.3 арқанның бойымен 2 м-ге дейін биіктікке үш тәсілмен (тек қана көтерілу, еркін түсу) өрмелеуді орындау; 4.2.6.4 биіктігі 90 см-ге дейінгі әртүрлі кедергілерден өтуді орындау
2.7 Тепе-теңдік жаттығулары	0.2.7.1 еденде жатқан заттардан (таяқша, секіртпе) аттап өтуді орындау;	1.2.7.1 сызылған сызықпен алға және бүйірімен жүруді орындау; 1.2.7.2	2.2.7.1 сызылған сызықпен жүру – қолдарын желкеге қойып, басына доп	3.2.7.1 қолмен түрлі қозғалыста р жасап бір аяқтың ұшына көтерілуді	4.2.7.1 бір аяқпен тұрып, екінші бүгілген аяқтың тізесімен допты

	<p>0.2.7.2 10-15 см биіктікте тартылған арқаннан аттап өтуді орындау; 0.2.7.3 бір аяқпен тұруды орындау; 0.2.7.4 жүру және жүгіру кезінде кенеттен тоқтауды орындау</p>	<p>қолдарын жанына көтеріп, беліге қойып, қолына доп, таяқ ұстап гимнастик алық орындықта тік және бүйірімен жүруді орындау; 1.2.7.3 қолдарын еркін ұстап, бүйіріне, белге қойып, бөрене боймен және көлденең тұруды орындау; 1.2.7.4 тақтайдан бөренеге және кері қарай өтуді орындау</p>	<p>қойып, кенеттен тоқтап-тоқтап алға қарай жүруді орындау; 2.2.7.2 қолдарымен қозғалыс жасап, аялдап, 90 және 180 градусқа бұрылып жүруді орындау; 2.2.7.3 гимнастикалық орындықта арқасымен алға қаратып жүру; 2.2.7.4 бөренеде тұрып, отырып, қолдың түрлі қозғалыстарын жасап жүруді орындау</p>	<p>орындау; 3.2.7.2 бөренеге бір аяқпен тұру, екінші аяқты артқа қарай көтеруді («қарлыға ш») орындау; 3.2.7.3 бөренеде тұрып мұғалім лақтырған допты ұстап алуды орындау; 3.2.7.4 бөгеттерден аттап өтіп бөренемен жүруді орындау</p>	<p>ұстап тұруды орындау; 4.2.7.2 бір аяқпен тұрып 90 градусқа бұрылуды орындау; 4.2.7.3 аяқ ұштарымен тоқтап, 90 және 180 градусқа бұрылумен орнында секіруді орындау; 4.2.7.4 қол қозғалысымен бірге бөренемен аяқты аяққа қосып адымдап және ауыспалы адымдармен алға, бүйірімен және артқа жүруді орындау</p>
--	---	--	--	--	--

3) «Ұлттық және зияткерлік ойындар» бөлімі:
3-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
3.1 Тоғыз	0.3.1.1	1.3.1.1	2.3.1.1	3.3.1.1	4.3.1.1

құмалақ	тоғыз құмалақ ойынының пайда болу тарихын білу	көрмейтін және нашар көретін білім алушылардың ұяшықтарға 9 құмалақтан орналастыруы	көру-сипап сезу тәсілімен құмалақтарды бір ұяшықтан екінші ұяшыққа сала алу	тоғыз құмалақ ойынының ережесін білу және мұғалімнің көмегімен қолдану	тоғыз құмалақ ойынының әр түрлі тәсілдерін білу және өздігінен қолдану
3.2 Асық	0.3.2.1 асық ойынының пайда болу тарихын білу	1.3.2.1 асықтарды лақтыра алу	2.3.2.1 көрмейтін және нашар көретін білім алушылардың қатарлап қойылған асықтарға тигізе алуы және асықтардың нысанаға тигенін есту арқылы анықтай алуы	3.3.2.1 асық ойынының ережелерін білу және қолдана алу	4.3.2.1 көру-сипап сезу тәсілімен асық ойынының әр түрлі әдістерін өздігінен қолдану
3.3 Дойбы	0.3.3.1 дойбы ойынының пайда болу тарихын білу	1.3.3.1 көрмейтін және нашар көретін білім алушылардың дойбыларды түстері бойынша ажырата	2.3.3.1 көру-сипап сезу тәсілімен дойбыларды тақтаға реттеп қоя алу	3.3.3.1 дойбы ойынының ережелері мен тәсілдерін білу және қолдана алу	4.3.3.1 дойбы ойынының жарыстарына қатысу

		алуы			
3.4 Шахмат	0.3.4.1 шахмат ойынының пайда болу тарихын білу	1.3.4.1 шахмат ойынының барлық фигураларының атауларын білу	2.3.4.1 фигураларды тақтаға дұрыс реттеп қоя алу	3.3.4.1 шахмат ойынының ережелерін білу және мұғалімнің көмегімен қолдана алу	4.3.4.1 шахмат ойынының жарыстарына қатысу

4) «Қозғалмалы ойындар» бөлімі:
4-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
4.1 Кеңістікті бағдарлауды дамыту ойындары	0.4.1.1 қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлау ережелерін білу	1.4.1.1 қозғалмалы ойындар кезінде мұғалімнің көмегімен кеңістікті бағдарлау	2.4.1.1 қозғалмалы ойында бағдарлауды қолдану	3.4.1.1 қозғалмалы ойындар кезінде өздігінен кеңістікті бағдарлау	4.4.1.1 БДШ сабақтарын дағы спорттық ойындар кезінде еркін бағдарлану
4.2 Тепе-теңдікті және қимылдардың үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар	0.4.2.1 қозғалмалы ойындар кезінде тепе-теңдікті үйлестіре алу	1.4.2.1 қозғалмалы ойындар кезінде тепе-теңдікті және үйлестіруді ұстап тұра алу	2.4.2.1 спорт залындағы және стадиондағы қозғалмалы ойындар кезінде тепе-теңдікті және үйлестіруді ұстап тұра алу	3.4.2.1 қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған жаттығуларды мұғалімнің көмегімен орындау	4.4.2.1 қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған жаттығуларды өздігінен орындау
4.3 Есту арқылы бағдарлау ойындары	0.4.3.1 дыбыс бағдарларын білу	1.4.3.1 есту арқылы бағдарлау	2.4.3.1 ойын кезінде есту	3.4.3.1 есту арқылы бағдарлау	4.4.3.1 қозғалмалы ойындар кезінде есту

		дағдылары н мұғалімнің көмегімен қолдану	арқылы бағдарлай алу	дағдылары н спорттық ойындар кезінде қолдану	арқылы өздігінен бағдарлану
4.4 Кедергілерд і жеңуге арналған ойындар	0.4.4.1 кедергінің не екенін білу	1.4.4.1 мұғалімнің көмегімен кедергілер ді жеңе алу	2.4.4.1 ойын кезінде кедергілер ді жеңу дағдылары н пайдалану	3.4.4.1 қозғалмалы ойын кезінде кедергілерд і жеңу дағдылары н пайдалану	4.4.4.1 спорттық эстафеталар да кедергілерді өздігінен жеңу
4.5 Тактильді сезімталдық ты дамытуға арналған ойындар	0.4.5.1 тактильді сезімталды қты дамытуға арналған тәсілдерді білу	1.4.5.1 ойын кезінде тактильді сезімталды қ дағдылары н қолдану	2.4.5.1 спорттық ойында сақталған талдағышт ардың көмегімен бағдарлану	3.4.5.1 қозғалмал ы ойындар кезінде сақталған талдағышт ардың көмегімен өздігінен бағдарлан у	4.4.5.1 кеңістікте бағдарлану ережелерін қолдана отырып спорттық шараларға қатысу

5) «Жеңіл атлетика» бөлімі:
5-кесте

Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары				
	0-сынып	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
5.1 Жүру	0.5.1.1 барлығым ен бірге, жалпы қарқынды сақтай отырып, еркін жүру; 0.5.1.2 жылдам	1.5.1.1 қолдарын еркін қимылдат ып шашыраңқ ы жүру; 1.5.1.2 бір-бірден қол ұстасып	2.5.1.1 қол мен аяқты дұрыс жұмыс істете отырып бір орында және алға жылжып жүруді	3.5.1.1 тізені жоғары көтеріп жүруді орындау; 3.5.1.2 қайшы адыммен жүруді орындау;	4.5.1.1 жүру кезінде аяқты ауыстыры п жүруді орындау; 4.5.1.2 тізе бүгпей, аяқтың

	жүруді орындау; 0.5.1.3 аяқтың ұшымен жүруді орындау; 0.5.1.4 бір-бірінің артынан паровоз болып жүру	баған жасап жүру және шеңбермен жүру; 1.5.1.3 дыбыстық сигнал бойынша жүру; 1.5.1.4 қабырғада н жарты кадам қашықтықты сақтай отырып залды айналып жүруді орындау	орындау; 2.5.1.2 қол қимылдары мен жүруді орындау; 2.5.1.3 жылдамдатып жүруді және жаймен жүгіруге көшуді орындау; 2.5.1.4 өкшеден аяқ ұшына ауысып жүруді орындау	3.5.1.3 кенеттен тоқтап жүруді орындау; 3.5.1.4 100 м-ге дейін жүгіру мен жүруді кезектестіру	ұшымен жүруді орындау; 4.5.1.3 аялдамалармен және қосымша тапсырмалармен жүруді орындау; 4.5.1.4 жүру мен жеңіл секіруді кезектестіруді орындау
5.2 Жүгіру	0.5.2.1 аяқтың ұшымен жеңіл жүгіруді орындау; 0.5.2.2 жүгіру кезінде қол қимылдарын жасау; 0.5.2.3 мұғалім сигналы бойынша бағытты өзгертіп жүгіруді орындау; 0.5.2.4 бір орында	1.5.2.1 қолды дұрыс қимылдатып жүгіруді орындау; 1.5.2.2 жүрумен кезектесіп 50 м дейін жүгіруді орындау; 1.5.2.3 қапталмен аяқты аяққа қосып адымдап жүгіруді орындау; 1.5.2.4	2.5.2.1 жеңіл секірумен алма-кезек жүгіруді орындау; 2.5.2.2 2-3 қарапайым кедергілерден өтіп жүгіруді орындау; 2.5.2.3 сирақты артқа лақтырып жүгіруді орындау; 2.5.2.4 дыбыстық сигналға	3.5.2.1 үдемелі және баяулатып жүгіруді орындау; 3.5.2.2 баспалдақпен жоғары жүгіруді орындау; 3.5.2.3 40 м-ге дейін жарысып жүгіруді орындау; 3.5.2.4 4-5 қарапайым кедергілер	4.5.2.1 алдыға қарай арқамен жүгіруді орындау; 4.5.2.2 50 м-ге дейін жылдамдыққа жүгіруді орындау; 4.5.2.3 қолындағы затпен жүгіруді орындай алу; 4.5.2.4 2-3 күрделі кедергілер

	жүгіруді орындау	тізені жоғары көтеріп жүгіруді орындау	қарай жеңіл жүгіруді орындау	ді еңсере отырып жүгіруді орындау	ді еңсере отырып жүгіруді орындау
5.3 Лақтыру	0.5.3.1 екі қолмен үлкен допты еденге, қабырғаға, жоғары лақтыру, содан соң секірген допты тез табуды орындау; 0.5.3.2 кішкентай доптарды дыбыстық сигнал бағытында лақтыруды орындау; 0.5.3.3 құм салынған қапшықтарды лақтыруды орындау; 0.5.3.4 шеңберше лерді сырықтарға лақтыруды орындау	1.5.3.1 шағын допты нысанаға лақтыруды орындау; 1.5.3.2 үлкен допты нысанаға лақтыруды орындау; 1.5.3.3 шағын допты дәлдікке лақтыруды орындай алу; 1.5.3.4 үлкен допты дәлдікке лақтыруды орындау	2.5.3.1 шағын допты нысанаға лақтыруды орындау; 2.5.3.2 үлкен допты нысанаға лақтыруды орындау; 2.5.3.3 шағын допты дәлдікке лақтыруды орындау; 2.5.3.4 үлкен допты дәлдікке лақтыруды орындау	3.5.3.1 шағын допты нысанаға лақтыруды орындау; 3.5.3.2 үлкен допты нысанаға лақтыруды орындау; 3.5.3.3 шағын допты дәлдікке лақтыруды орындау; 3.5.3.4 үлкен допты дәлдікке лақтыруды орындау	4.5.3.1 шағын допты нысанаға лақтыруды орындау; 4.5.3.2 үлкен допты нысанаға лақтыруды орындау; 4.5.3.3 шағын допты дәлдікке лақтыруды орындау; 4.5.3.4 үлкен допты дәлдікке лақтыруды орындау
5.4 Секіру	0.5.4.1 екі аяқпен еркін секіруді	1.5.4.1 гимнастик алық қабырғаны	2.5.4.1 орнынан ұзындыққа секіруді	3.5.4.1 екпінмен бір аяқпен итеріліп	4.5.4.1 биіктікке секіру үшін екпін

	орындау; 0.5.4.2 бұлақтан аттап секіруді (ені 15-20 см) орындай алу; 0.5.4.3 10-15 см биіктіктен тереңдікке секіруді орындау; 0.5.4.4 еденнен матқа секіруді (0-15 см) орындау; 0.5.4.5 10-15 см биіктікте керілген секіртпеде н секіруді орындай алу	ң білте тақтайшас ынан ұстап тұрып, екі аяқпен секіруді орындау; 1.5.4.2 бір аяқпен секіру және екі аяқпен кезек- кезек секіруді орындау; 1.5.4.3 аяқтарын бірге қойып және алшақ қойып секіруді орындау; 1.5.4.4 секіртпені басынан асырып алға және артқа лақтыруды орындау	орындау; 2.5.4.2 90 градусқа бұрылыспе н орнында секіруді орындай алу; 2.5.4.3 50 см дейінгі биіктіктен тереңдікке секіруді орындау; 2.5.4.4 екпінмен биіктікке секіруді орындай алу; 2.5.4.5 бір аяғынан екінші аяққа секіруді орындау	ұзындыққа секіруді орындау; 3.5.4.2 екі және бір аяқпен аяқ- қолдың әртүрлі қалпында, аяқ-қол қимылдары мен, 90 градусқа бұрылумен секіруді орындау; 3.5.4.3 екі аяқпен алға, артқа, жанына жылжып секіруді орындау; 3.5.4.4 жүрелеп тіренген және отырған қалпынан секіру, гимнастик алық таяқпен секіруді орындай алу	алып, содан кейін арқаннан аттап өтуді орындау; 4.5.4.2 қиын емес кедергіден қарғып алға жылжи отырып секіруді орындау; 4.5.4.3 бір аяқпен кедергіні басып секіруді орындау; 4.5.4.4 айналып жатқан ұзын секіртпеге жүгіріп кіру және жүгіріп шығуды орындау; 4.5.4.5 секіртпеде н секіруді орындай алу
--	---	---	---	--	--

29. Бағдарлама көрмейтін және нашар көретін білім алушыларға арналған бастауыш білім беру деңгейінің 0-4-сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасының Ұзақ мерзімді жоспарының негізінде осы Бағдарламаның қосымшасына сәйкес жүзеге асырылады. Ұзақ мерзімді жоспарда барлық сынып бойынша әр бөлімде қамтылатын оқу мақсаттарының көлемі белгіленген.

30. Бөлім мен тақырыптар бойынша сағат сандарын бөлу мұғалімнің еркіне қалдырылады.

Бастауыш білім беру деңгейінің
0-4 сыныптарына арналған «Бейімделген
дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған
мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасына
қосымша

Көрмейтін және нашар көретін білім алушыларға арналған
бастауыш білім беру деңгейінің 0-4 сыныптарына арналған «Бейімделген дене шынықтыру»
пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша
ұзақ мерзімді жоспар

1) 0-сынып:
1-кесте

Бөлім	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1. Теориялық мәліметтер	1.1 Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	0.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарында спорт залындағы тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасын білу
	1.2 Жеке гигиена және күн тәртібі	0.1.2.1 жеке гигиена және күн тәртібі туралы білу
	1.3 Паралимпиада ойындары	0.1.3.1 паралимпиада ойындарының даму тарихын білу
2. Гимнастика	2.1 Сапқа тұру және сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру	0.2.1.1 спорт залының шекарасын және залдағы жабдықтардың орналасуын зерделеу; 0.2.1.2 спорт залының әртүрлі жерлерінде бір-бірден бағанға тұру; 0.2.1.3 жұптасып сапқа тұру
	2.2 Жалпы дамыту жаттығулары	0.2.2.1 дене бөліктерін (оң, сол қол және аяқ, алақан, бел, өкше, аяқтың ұшы) бағдарлау; 0.2.2.2 қолды жанына, жоғары, алға, артқа қарай қозғалтуды орындау; 0.2.2.3 денені жанына, алға және артқа қарай еңкейтуді орындай алу; 0.2.2.4 гимнастикалық қабырғаның білте тақтайшасынан ұстаған күйде отырып-тұруды орындау; 0.2.2.5 қолын тізеге, гимнастикалық орындыққа тіреп, денені алдыға еңкейтуді орындау
	2.3 Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары	0.2.3.1 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта тұзу сызықтың бойымен жүруді орындау; 0.2.3.2 басына жүк қойып жүруді орындау; 0.2.3.3 басына жүк қойып, қолдарын беліне, жанына, қайтадан беліне қойып жүруді орындау;

		0.2.3.4 басына жүк қойып жартылай жүрелеп жүруді орындау
	2.4 Заттармен жасалатын жаттығулар	0.2.4.1 дыбыс сигналы бойынша допты шеңберде, бір-біріне домалатуды орындау; 0.2.4.2 секіретін допты табу және ұстау; 0.2.4.3 допты себетке лақтыруды орындай алу; 0.2.4.4 лақтырған допты табу
	2.5 Ырғақтық жаттығулар	0.2.5.1 санақ бойынша түрлі қарқынмен жүруді орындау; 0.2.5.2 1 санағына, 2,3 санақтарына екпін жасап жүруді орындай алу; 0.2.5.3 музыкаға, әр 1-ші санақ бойынша қарапайым қозғалыстар жасау
	2.6 Өрмелеу және асып өту	0.2.6.1 гимнастикалық қабырғаға еркін өрмелеуді (5-6 білте тақтайшасына) орындау; 0.2.6.2 еденде және гимнастикалық орындықта еңбектеп өрмелеп жүруді орындау; 0.2.6.3 биіктігі 25-30 см кедергілерден өтуді орындау 0.2.6.4 биіктігі 40 см-ден төмен емес кедергілердің астынан еркін тәсілмен еңбектеп шығуды орындау
	2.7 Тепе-теңдік жаттығулары	0.2.7.1 еденде жатқан заттардан (таяқша, секіртпе) аттап өтуді орындау; 0.2.7.2 10-15 см биіктікте тартылған арқаннан аттап өтуді орындау; 0.2.7.3 бір аяқпен тұруды орындау; 0.2.7.4 жүру және жүгіру кезінде кенеттен тоқтауды орындау
2 - тоқсан		
3. Ұлттық және зияткерлік ойындар	3.1 Тоғыз құмалақ	0.3.1.1 тоғыз құмалақ ойынының пайда болу тарихын білу
	3.2 Асық	0.3.2.1 асық ойынының пайда болу тарихын білу
	3.3 Дойбы	0.3.3.1 дойбы ойынының пайда болу тарихын білу
	3.4 Шахмат	0.3.4.1 шахмат ойынының пайда болу тарихын білу
3 - тоқсан		
4. Қозғалмалы ойындар	4.1 Кеңістікті бағдарлауды дамыту ойындары	0.4.1.1 қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлау ережелерін білу;
	4.2 Тепе-теңдікті және қимылдардың үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар	0.4.2.1 қозғалмалы ойындар кезінде тепе-теңдікті үйлестіре алу
	4.3 Есту арқылы бағдарлау ойындары	0.4.3.1 дыбыс бағдарларын білу
	4.4 Кедергілерді жеңуге арналған ойындар	0.4.4.1 кедергінің не екенін білу

	4.5 Тактильді сезімталдықты дамытуға арналған ойындар	0.4.5.1 тактильді сезімталдықты дамытуға арналған тәсілдерді білу
4 - тоқсан		
5. Жеңіл атлетика	5.1 Жүру	0.5.1.1 барлығымен бірге, жалпы қарқынды сақтай отырып, еркін жүру; 0.5.1.2 жылдам жүруді орындау; 0.5.1.3 аяқтың ұшымен жүруді орындау; 0.5.1.4 бір-бірінің артынан паровоз болып жүру
	5.2 Жүгіру	0.5.2.1 аяқтың ұшымен жеңіл жүгіруді орындау; 0.5.2.2 жүгіру кезінде қол қимылдарын жасау; 0.5.2.3 мұғалім сигналы бойынша бағытты өзгертіп жүгіруді орындау; 0.5.2.4 бір орында жүгіруді орындау
	5.3 Лақтыру	0.5.3.1 екі қолмен үлкен допты еденге, қабырғаға, жоғары лақтыру, содан соң секірген допты тез табуды орындау; 0.5.3.2 кішкентай доптарды дыбыстық сигнал бағытында лақтыруды орындау; 0.5.3.3 құм салынған қапшықтарды лақтыруды орындау; 0.5.3.4 шеңбершелерді сырықтарға лақтыруды орындау
	5.4 Секіру	0.5.4.1 екі аяқпен еркін секіруді орындау; 0.5.4.2 "бұлақтан" аттап секіруді (ені 15-20 см) орындай алу; 0.5.4.3 10-15 см биіктіктен тереңдікке секіруді орындау; 0.5.4.4 еденнен матқа секіруді (0-15 см) орындау; 0.5.4.5 10-15 см биіктікте керілген секіртпеден секіруді орындай алу

2) 1-сынып:
2-кесте

Бөлім	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1. Теориялық мәліметтер	1.1 Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	1.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарында спорт залындағы қауіпсіздік техникасы бойынша мұғалімнің нұсқаулықтарын орындау
	1.2 Жеке гигиена және күн тәртібі	1.1.2.1 жеке гигиена және күн тәртібі туралы алған білімін қолдану
	1.3 Паралимпиада ойындары	1.1.3.1 паралимпиада ойындарының түрлерін білу
2. Гимнастика	2.1 Сапқа тұру және сапқа құрылымын	1.2.1.1 бір-бірінің артына сапқа тұра алу
		1.2.1.2 шеңбер жасап тұра алу

өзгертіп қайта тұру	1.2.1.3 орнында бұрылуды орындау
2.2 Жалпы дамыту жаттығулары	1.2.2.1 иықты көтеру және түсіруді, иықты алға және артқа қозғалтуды орындау; 1.2.2.2 қолдың негізгі қалыптарын орындау: қолдарын белге, арқаға, басына қою, алға, жоғары, жанына, артқа көтеру; 1.2.2.3 басын алға және артқа еңкейтуді, басты оңға және солға бұруды орындау; 1.2.2.4 қол мен аяқтың әр түрлі бастапқы қалпында денені бұруды орындау
2.3 Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары	1.2.3.1 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғаға арқасымен тұрып, бүгілген аяғын көтеріп, оны қолдарымен денесіне қысуды орындау; 1.2.3.2 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғаның жанында тұрып, отыруды орындау; 1.2.3.3 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғаның жанында тұрып одан бір қадамға алыстау және қайтадан бастапқы қалыпқа оралуды орындау; 1.2.3.4 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта басына жүк қойып жүруді орындау
2.4 Заттармен жасалатын жаттығулар	1.2.4.1 допты еденге соғуды орындау; 1.2.4.2 допты жоғары лақтыру сосын оны тосып алуды орындау; 1.2.4.3 допты қабырғаға лақтыру және оны екі қолмен ұстап алуды орындай алу; 1.2.4.4 допты жоғары лақтыру және алақанын соққан соң допты тосып алуды орындау
2.5 Ырғақтық жаттығулар	1.2.5.1 әртүрлі сипатта және әртүрлі қарқынмен санақ бойынша жүру және жүгіруді орындау; 1.2.5.2 музыка ырғағы мен сипатына қарай жүруді орындау; 1.2.5.3 ырғақтық қозғалыстар, тақ санға қозғалу, ал жұп санға – үзіліс жасауды орындау
2.6 Өрмелеу және асып өту	1.2.6.1 көлбеу жазықтықпен еңбектеп жүруді орындау; 1.2.6.2 гимнастикалық қабырғамен әр түрлі тәсілдермен жоғары және төмен өрмелеуді орындау; 1.2.6.3 гимнастикалық қабырғамен жанына өрмелеуді орындау; 1.2.6.4 биіктігі 50-60 см артық емес кедергілерден еркін тәсілмен асып өтуді орындау
2.7 Тепе-теңдік жаттығулары	1.2.7.1 сызылған сызықпен алға және бүйірімен жүруді орындау; 1.2.7.2 қолдарын жанына көтеріп, беліге қойып, қолына доп, таяқ ұстап гимнастикалық

		орындау; 1.2.7.3 қолдарын еркін ұстап, бүйіріне, белге қойып, бөрене боймен және көлденең тұруды орындау; 1.2.7.4 тақтайдан бөренеге және кері қарай өтуді орындау
2 - тоқсан		
3. Ұлттық және зияткерлік ойындар	3.1 Тоғыз құмалақ	1.3.1.1 көрмейтін және нашар көретін білім алушылардың ұяшықтарға 9 құмалақтан орналастыруы
	3.2 Асық	1.3.2.1 асықтарды лақтыра алу
	3.3 Дойбы	1.3.3.1 көрмейтін және нашар көретін білім алушылардың дойбыларды түстері бойынша ажырата алуы
	3.4 Шахмат	1.3.4.1 шахмат ойынының барлық фигураларының атауларын білу
3 - тоқсан		
4. Қозғалмалы ойындар	4.1 Кеңістікті бағдарлауды дамыту ойындары	1.4.1.1 қозғалмалы ойындар кезінде мұғалімнің көмегімен кеңістікті бағдарлау
	4.2 Тепе-теңдікті және қимылдардың үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар	1.4.2.1 қозғалмалы ойындар кезінде тепе-теңдікті және үйлестіруді ұстап тұра алу
	4.3 Есту арқылы бағдарлау ойындары	1.4.3.1 есту арқылы бағдарлау дағдыларын мұғалімнің көмегімен қолдану
	4.4 Кедергілерді жеңуге арналған ойындар	1.4.4.1 мұғалімнің көмегімен кедергілерді жеңе алу
	4.5 Тактильді сезімталдықты дамытуға арналған ойындар	1.4.5.1 ойын кезінде тактильді сезімталдық дағдыларын қолдану
4 - тоқсан		
5. Жеңіл атлетика	5.1 Жүру	1.5.1.1 қолдарын еркін қимылдатып шашыраңқы жүру;
		1.5.1.2 бір-бірден қол ұстасып баған жасап жүру және шеңбермен жүру;
	5.2 Жүгіру	1.5.1.3 дыбыстық сигнал бойынша жүру;
1.5.1.4 қабырғадан жарты қадам қашықтықты сақтай отырып залды айналып жүруді орындау		
5.3 Лақтыру	5.2 Жүгіру	1.5.2.1 қолды дұрыс қимылдатып жүгіруді орындау;
		1.5.2.2 жүрумен кезектесіп 50 м дейін жүгіруді орындау;
5.3 Лақтыру	5.2 Жүгіру	1.5.2.3 қапталмен аяқты аяққа қосып адымдап жүгіруді орындау;
		1.5.2.4 тізені жоғары көтеріп жүгіруді орындау
5.3 Лақтыру	5.3 Лақтыру	1.5.3.1 шағын допты нысанаға лақтыруды орындау;

		1.5.3.2 үлкен допты нысанаға лақтыруды орындау; 1.5.3.3 шағын допты дәлдікке лақтыруды орындай алу; 1.5.3.4 үлкен допты дәлдікке лақтыруды орындау
	5.4 Секіру	1.5.4.1 гимнастикалық қабырғаның білте тақтайшасынан ұстап тұрып, екі аяқпен секіруді орындау; 1.5.4.2 бір аяқпен секіру және екі аяқпен кезек-кезек секіруді орындау; 1.5.4.3 аяқтарын бірге қойып және алшақ қойып секіруді орындау; 1.5.4.4 секіртпені басынан асырып алға және артқа лақтыруды орындау

3) 2-сынып:

3-кесте

Бөлім	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
1 - тоқсан		
1. Теориялық мәліметтер	1.1 Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	2.1.1.1 бейімделген дене шынықтыру сабақтарында спорт залындағы тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасын сақтау
	1.2 Жеке гигиена және күн тәртібі	2.1.2.1 жеке гигиенаны және күн тәртібін сақтау
	1.3 Паралимпиада ойындары	2.1.3.1 паралимпиада спорт түрлерінің спортшыларын білу
2. Гимнастика	2.1 Сапқа тұру және сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру	2.2.1.1 бір орындағы саптық пәрмендерді дұрыс орындау; 2.2.1.2 бір қатарға және бағанға бір-бірден сапқа тұруды жылдам орындау; 2.2.1.3 қатарда "бірінші" және "екінші" болып саналуды білу
	2.2 Жалпы дамыту жаттығулары	2.2.2.1 тік және бүгілген қолдарын бір мезгілде және кезекпен негізгі бағыттарда қозғалтуды орындау; 2.2.2.2 қолдарын алға, артқа және жанына сермеуді орындау; 2.2.2.3 топтасуды орындай алу; 2.2.2.4 аяқты кезекпен және бір мезгілде әр түрлі бастапқы қалыптарда бұғу және жазуды орындау; 2.2.2.5 тік аяқты алға, артқа, жанына көтеруді орындау
	2.3 Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары	2.2.3.1 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғаның жанында тұрып, қабырғамен жанасуын жоғалтпай, денесін оңға

		және солға еңкейтуді орындау; 2.2.3.2 басына жүк қойып басты оңға және солға бұруды, отырып тік тұруды орындау; 2.2.3.3 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта бір аяқпен тұрып, аяқтарының ұшымен тұрып қолдарын әртүрлі қалыпта ұстауды орындау; 2.2.3.4 сызылған сызық бойымен қолдарын артына ұстап дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта жүру
	2.4 Заттармен жасалатын жаттығулар	2.2.4.1 допты шеңберде, қатарда, бағанда бір-біріне беруді орындау; 2.2.4.2 допты бір және екі қолмен бір-біріне, қабырғадан серпілу күшіне, дыбыстық сигнал бағытында домалатуды орындау; 2.2.4.3 допты жоғары, еденге, қабырғаға лақтыру және оны екі қолмен тосып алуды орындау; 2.2.4.4 допты әр түрлі тәсілмен жүргізуді орындау
	2.5 Ырғақтық жаттығулар	2.2.5.1 1,2 санағына ырғақты қозғалыс жасап, 3,4 санағында үзіліс жасауды орындау; 2.2.5.2 әр шапалақ соққан сайын 180 градусқа бұрыла отырып ырғақты қозғалуды орындау; 2.2.5.3 аяқты аяққа қосып алдыға, артқа, жанына адым жасауды орындау
	2.6 Өрмелеу және асып өту	2.2.6.1 еңіс тақтаймен еңбектеп жоғары өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және онымен төмен түсуді орындау; 2.2.6.2 гимнастикалық қабырғамен аттас тәсілмен, қиғаш бағытта, бір мезгілде ұстаған қолдарының немесе қойған аяқтарының орнын ауыстырып (секіру арқылы) өрмелеуді орындау; 2.2.6.3 арқаннан ұстап ілініп тұруды орындау; 2.2.6.4 биіктігі 70 см кедергілерден өтуді орындай алу
	2.7 Тепе-теңдік жаттығулары	2.2.7.1 сызылған сызықпен жүру – қолдарын желкеге қойып, басына доп қойып, кенеттен тоқтап-тоқтап алға қарай жүруді орындау; 2.2.7.2 қолдарымен қозғалыс жасап, аялдап, 90 және 180 градусқа бұрылып жүруді орындау; 2.2.7.3 гимнастикалық орындықта арқасымен алға қаратып жүру; 2.2.7.4 бөренеді тұрып, отырып, қолдың түрлі қозғалыстарын жасап жүруді орындау
2 - тоқсан		
3. Ұлттық және зияткерлік ойындар	3.1 Тоғыз құмалақ	2.3.1.1 көру-сипап сезу тәсілімен құмалақтарды бір ұяшықтан екінші ұяшыққа сала алу
	3.2 Асық	2.3.2.1 көрмейтін және нашар көретін білім алушылардың қатарлап қойылған асықтарға

		тигізе алуы және асықтардың нысанаға тигенін есту арқылы анықтай алуы
	3.3 Дойбы	2.3.3.1 көру-сипап сезу тәсілімен дойбыларды тақтаға реттеп қоя алу
	3.4 Шахмат	2.3.4.1 фигураларды тақтаға дұрыс реттеп қоя алу
3 - тоқсан		
4. Қозғалмалы ойындар	4.1 Кеңістікті бағдарлауды дамыту ойындары	2.4.1.1 қозғалмалы ойында бағдарлау дағдыларын қолдану
	4.2 Тепе-теңдікті және қимылдардың үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар	2.4.2.1 спорт залындағы және стадиондағы қозғалмалы ойындар кезінде тепе-теңдікті және үйлестіруді ұстап тұра алу
	4.3 Есту арқылы бағдарлау ойындары	2.4.3.1 ойын кезінде есту арқылы бағдарлай алу
	4.4 Кедергілерді жеңуге арналған ойындар	2.4.4.1 ойын кезінде кедергілерді жеңу дағдыларын пайдалану
	4.5 Тактильді сезімталдықты дамытуға арналған ойындар	2.4.5.1 спорттық ойында сақталған талдағыштардың көмегімен бағдарлану
4 - тоқсан		
5. Жеңіл атлетика	5.1 Жүру	2.5.1.1 қол мен аяқты дұрыс жұмыс істете отырып бір орында және алға жылжып жүруді орындау;
		2.5.1.2 қол қимылдарымен жүруді орындау;
		2.5.1.3 жылдамдатып жүруді және жаймен жүгіруге көшуді орындау;
		2.5.1.4 өкшеден аяқ ұшына ауысып жүруді орындау;
5.2 Жүгіру	2.5.2.1 жеңіл секірумен алма-кезек жүгіруді орындау;	
	2.5.2.2	
	2-3 қарапайым кедергілерден өтіп жүгіруді орындау;	
	2.5.2.3 сирақты артқа лақтырып жүгіруді орындау;	
5.3 Лақтыру	2.5.2.4 дыбыстық сигналға қарай жеңіл жүгіруді орындау	
	2.5.3.1 шағын допты нысанаға лақтыруды орындау;	
	2.5.3.2 үлкен допты нысанаға лақтыруды орындау;	
	2.5.3.3 шағын допты дәлдікке лақтыруды орындау;	
5.4 Секіру	2.5.3.4 үлкен допты дәлдікке лақтыруды орындау	
	2.5.4.1 орнынан ұзындыққа секіруді орындау;	

		2.5.4.2 90 градусқа бұрылыспен орнында секіруді орындай алу; 2.5.4.3 50 см дейінгі биіктіктен тереңдікке секіруді орындау; 2.5.4.4 екпінмен биіктікке секіруді орындай алу; 2.5.4.5 бір аяғынан екінші аяққа секіруді орындау
--	--	--

4) 3-сынып:
4-кесте

Бөлім	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
I - тоқсан		
1. Теориялық мәліметтер	1.1 Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	3.1.1.1 қозғалыс жылдамдығы мен үйлестірілуіне арналған жаттығуларды орындау кезіндегі тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасын білу
	1.2 Жеке гигиена және күн тәртібі	3.1.2.1 күн тәртібінің жеке жоспарын құру
	1.3 Паралимпиада ойындары	3.1.3.1 паралимпиада ойындарының ережелерін білу
2. Гимнастика	2.1 Сапқа тұру және сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру	3.2.1.1 қатарда ретімен саналуды орындау; 3.2.1.2 аяқты аяққа қосып адымдап қатардағы аралықты ашу және жақындатуды білу; 3.2.1.3 баянат тапсыра алу
	2.2 Жалпы дамыту жаттығулары	3.2.2.1 денені әртүрлі бағытта, әр түрлі бастапқы қалпымен және қол қимылдарымен тұрып, отырып, тізерлеп, гимнастикалық орындықта жатып және гимнастикалық қабырға жанында тұрып еңкейтуді және бұруды орындау; 3.2.2.2 аяқтарын алшақ қойған тұрыстан бір аяқтағы, ал екінші аяғы артында аяқ ұшымен қойылатын тұрысқа 90 градусқа бұрылуды орындау; 3.2.2.3 аяқтарын әртүрлі бағытта сермеуді орындау; 3.2.2.4 аяқтарын алшақ қойған тұрыстан бір аяқтағы, ал екінші аяғы артында (алдында) аяқ ұшымен қойылатын тұрысқа 90 градусқа бұрылуды орындау
	2.3 Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары	3.2.3.1 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырғадан ары тұрғаннан кейін, денесімен және қол-аяқтарымен бірқатар қозғалыстарды орындау; 3.2.3.2 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта басына жүк қойып жасалатын жаттығуларды, айналып бұрылу, жүрелеп және тізерлеп отыру,

		<p>бұрылу мен отыруды біріктіруді орындау; 3.2.3.3 дене сымбатын дұрыс ұстаған қалыпта гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен өрмелеуді орындау; 3.2.3.4 башпайларына кішкене шарды немесе жіпті қапсыра қысып, өкшемен, табанның сыртқы қырымен жүруді орындау</p>
	2.4 Заттармен жасалатын жаттығулар	<p>3.2.4.1 допты жоғары, қабырғаға лақтыру және оны тосып алуды орындау; 3.2.4.2 үлкен теннис доптарын алысқа лақтыруды орындау; 3.2.4.3 допты бір-біріне лақтыру және оны еденге ұрғаннан кейін ұстап алуды орындау; 3.2.4.4 допты баскетбол сақинасына лақтыруды орындау</p>
	2.5 Ырғақтық жаттығулар	<p>3.2.5.1 музыка ырғағы мен сипатына қарай: баяу, жылдам, адымдап, жүгіріп, секіріп жылжуды орындау; 3.2.5.2 әртүрлі ұзақтықпен: бүтін, жартылай, ширек жүруді орындау; 3.2.5.3 алға және артқа шоқырақ қадамдар орындау</p>
	2.6 Өрмелеу және асып өту	<p>3.2.6.1 көлбеу орындықпен әртүрлі тәсілдермен өрмелеп, гимнастикалық қабырғаға өтуді орындау; 3.2.6.2 әртүрлі тәсілдермен өрмелеудің әралуан үйлестірілуін орындау: тоқтаумен, бұрылумен, қол-аяқтың, дененің қозғалыстарымен өрмелеу; 3.2.6.3 арқанға тік қолдарымен ілініп тұруды орындау; 3.2.6.4 биіктігі 80 см кедергілерден асып өтуді орындау</p>
	2.7 Тепе-теңдік жаттығулары	<p>3.2.7.1 қолмен түрлі қозғалыстар жасап бір аяқтың ұшына көтерілуді орындау; 3.2.7.2 бөренеге бір аяқпен тұру, екінші аяқты артқа қарай көтеруді ("қарлығаш") орындау; 3.2.7.3 бөренеді тұрып мұғалім лақтырған допты ұстап алуды орындау; 3.2.7.4 бөгеттерден аттап өтіп бөренемен жүруді орындау</p>
2 - тоқсан		
3. Ұлттық және зияткерлік ойындар	3.1 Тоғыз құмалақ	3.3.1.1 тоғыз құмалақ ойынының ережесін білу және мұғалімнің көмегімен қолдану
	3.2 Асық	3.3.2.1 асық ойынының ережелерін білу және қолдана алу
	3.3 Дойбы	3.3.3.1 дойбы ойынының ережелері мен тәсілдерін білу және қолдана алу
	3.4 Шахмат	3.3.4.1 шахмат ойынының ережелерін білу және мұғалімнің көмегімен қолдана алу
3 - тоқсан		

4. Қозғалмалы ойындар	4.1 Кеңістікті бағдарлауды дамыту ойындары	3.4.1.1 қозғалмалы ойындар кезінде өздігінен кеңістікті бағдарлау
	4.2 Тепе-теңдікті және қимылдардың үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар	3.4.2.1 қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған жаттығуларды мұғалімнің көмегімен орындау
	4.3 Есту арқылы бағдарлау ойындары	3.4.3.1 есту арқылы бағдарлау дағдыларын спорттық ойындар кезінде қолдану
	4.4 Кедергілерді жеңуге арналған ойындар	3.4.4.1 қозғалмалы ойын кезінде кедергілерді жеңу дағдыларын пайдалану;
	4.5 Тактильді сезімталдықты дамытуға арналған ойындар	3.4.5.1 қозғалмалы ойындар кезінде сақталған талдағыштардың көмегімен өздігінен бағдарлану
4 - тоқсан		
5. Жеңіл атлетика	5.1 Жүру	3.5.1.1 тізені жоғары көтеріп жүруді орындау; 3.5.1.2 қайшы адыммен жүруді орындау; 3.5.1.3 кенеттен тоқтап жүруді орындау; 3.5.1.4 100 м-ге дейін жүгіру мен жүруді кезектестіру
	5.2 Жүгіру	3.5.2.1 үдемелі және баяулатып жүгіруді орындау; 3.5.2.2 баспалдақпен жоғары жүгіруді орындау; 3.5.2.3 40 м-ге дейін жарысып жүгіруді орындау; 3.5.2.4 4-5 қарапайым кедергілерді еңсере отырып жүгіруді орындау
	5.3 Лақтыру	3.5.3.1 шағын допты нысанаға лақтыруды орындау; 3.5.3.2 үлкен допты нысанаға лақтыруды орындау; 3.5.3.3 шағын допты дәлдікке лақтыруды орындау; 3.5.3.4 үлкен допты дәлдікке лақтыруды орындау
	5.4 Секіру	3.5.4.1 екпінмен бір аяқпен итеріліп ұзындыққа секіруді орындау; 3.5.4.2 екі және бір аяқпен аяқ-қолдың әртүрлі қалпында, аяқ-қол қимылдарымен, 90 градусқа бұрылумен секіруді орындау; 3.5.4.3 екі аяқпен алға, артқа, жанына жылжып секіруді орындау; 3.5.4.4 жүрелеп тіренген және отырған қалпынан секіру, гимнастикалық таяқпен секіруді орындай алу

5) 4-сынып:
5-кесте

Бөлім	Бөлімшелер	Оқыту мақсаттары
I - тоқсан		
1. Теориялық мәліметтер	1.1 Бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп ережелері және қауіпсіздік техникасы	4.1.1.1 қозғалыс жылдамдығы мен үйлестірілуіне арналған жаттығуларды орындау кезіндегі тәртіп ережелерін және қауіпсіздік техникасы туралы білімін қолдану
	1.2 Жеке гигиена және күн тәртібі	4.1.2.1 өзін-өзі қадағалау және өзін-өзі бақылауды жүргізе алу
	1.3 Паралимпиада ойындары	4.1.3.1 паралимпиада ойындарының әдістерін білу
2. Гимнастика	2.1 Сапқа тұру және сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру	4.2.1.1 қатарда үш, төртке саналуды білу; 4.2.1.2 айналып бұрылуды және жартылай айналып солға және оңға бұрылуды орындау; 4.2.1.3 оң және сол жағындағы көршісімен саптағы орнын ауыстырып қайта тұру
	2.2 Жалпы дамыту жаттығулары	4.2.2.1 аяқтарын алшақ қойып, айқастырып тұрған, отырған қалыпта қолдарымен әртүрлі бағыттағы қимылдарды орындай отырып денені бұру және еңкейтуді орындау; 4.2.2.2 арқасымен жатқанда аяқтарын барлық бағытта көтеру, бұгу және жазуды орындау; 4.2.2.3 ішімен жатып тіренуде – қолдарын жазып және бүгілген аяқтарының ұштарын желкесіне жеткізіп, денені қайыстыруды орындау; 4.2.2.4 арқасымен еденге отырып және жатып, аяқтарын тік ұстап, еденге тигізбей олармен әртүрлі қимылдар жасауды орындау
	2.3 Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары	4.2.3.1 басына қойылған жүкті түсірмей 360 градусқа бұрылуды орындау; 4.2.3.2 басына жүк қойып гимнастикалық қабырғаның білте тақтайшаларымен жоғары, төмен, жанына қарай қозғалуды орындау; 4.2.3.3 басына жүк қойып гимнастикалық орындықта әртүрлі тәсілдермен жүре алу; 4.2.3.4 басына жүк қойып өкшемен және аяқтың ұшымен әртүрлі бағытта жүруді орындау
	2.4 Заттармен жасалатын жаттығулар	4.2.4.1 қатарда және шеңберде допты солға және оңға беру, бағанада – сол жақтан, оң жақтан, бастың үстінен және аяқтарының арасынан беруді орындау; 4.2.4.2 аяқтарын алшақ қойып тұрып, допты екі қолымен тізеден алға – жоғарыға қарай, бастың артынан алға қарай, бастан асыра артқа қарай, аяқтарының арасынан артқа – жоғары қарай лақтыруды орындау; 4.2.4.3 допты еденмен 10-12 метр қашықтыққа жылдамдыққа домалатуды орындау; 4.2.4.4 допты аяқпен алға - жоғарыға тебуді

		орындау
	2.5 Ырғақтық жаттығулар	4.2.5.1 музыканың әртүрлі екпініне аяқты аяққа қосып адымдайтын би қадамдарын орындау; 4.2.5.2 1,2 санағана – қозғалыс, 3,4 – санағына үзіліс жасалатын қарапайым би қадамдарын орындау; 4.2.5.3 сырғымалы қадам және поляк биінің алға қарай қадамын орындау
	2.6 Өрмелеу және асып өту	4.2.6.1 1,5-2 м биіктікке еркін тәсілмен арқанның бойымен өрмелеуді орындау; 4.2.6.2 көлбеу орындықтың бойымен аяқ табандарымен және бір қолмен қапсырып екінші қолына зат ұстап өрмелеуді орындау; 4.2.6.3 арқанның бойымен 2 м-ге дейін биіктікке үш тәсілмен (тек қана көтерілу, еркін түсу) өрмелеуді орындау; 4.2.6.4 биіктігі 90 см-ге дейінгі әртүрлі кедергілерден өтуді орындау
	2.7 Тепе-теңдік жаттығулары	4.2.7.1 бір аяқпен тұрып, екінші бүгілген аяқтың тізесімен допты ұстап тұруды орындау; 4.2.7.2 бір аяқпен тұрып 90 градусқа бұрылуды орындау; 4.2.7.3 аяқ ұштарымен тоқтап, 90 және 180 градусқа бұрылумен орнында секіруді орындау; 4.2.7.4 қол қозғалысымен бірге бөренемен аяқты аяққа қосып адымдап және ауыспалы адымдармен алға, бүйірімен және артқа жүруді орындау
2 - тоқсан		
3. Ұлттық және зияткерлік ойындар	3.1 Тоғыз құмалақ	4.3.1.1 тоғыз құмалақ ойынының әр түрлі тәсілдерін білу және өздігінен қолдану
	3.2 Асық	4.3.2.1 көру-сипап сезу тәсілімен асық ойынының әр түрлі әдістерін өздігінен қолдану
	3.3 Дойбы	4.3.3.1 дойбы ойынының жарыстарына қатысу
	3.4 Шахмат	4.3.4.1 шахмат ойынының жарыстарына қатысу
3 - тоқсан		
4. Қозғалмалы ойындар	4.1 Кеңістікті бағдарлауды дамыту ойындары	4.4.1.1 БДШ сабақтарындағы спорттық ойындар кезінде еркін бағдарлану
	4.2 Тепе-теңдікті және қимылдардың үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар	4.4.2.1 қозғалмалы ойындар кезінде кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған жаттығуларды өздігінен орындау
	4.3 Есту арқылы бағдарлау ойындары	4.4.3.1 қозғалмалы ойындар кезінде есту арқылы өздігінен бағдарлану
	4.4 Кедергілерді жеңуге арналған ойындар	4.4.4.1 спорттық эстафеталарда кедергілерді өздігінен жеңу
	4.5 Тактильді сезімталдықты	4.4.5.1 кеңістікте бағдарлану ережелерін қолдана отырып спорттық шараларға қатысу

	дамытуға арналған ойындар	
4 - тоқсан		
5. Жеңіл атлетика	5.1 Жүру	4.5.1.1 жүру кезінде аяқты ауыстырып жүруді орындау; 4.5.1.2 тізе бүгпей, аяқтың ұшымен жүруді орындау; 4.5.1.3 аялдамалармен және қосымша тапсырмалармен жүруді орындау; 4.5.1.4 жүру мен жеңіл секіруді кезектестіруді орындау
	5.2 Жүгіру	4.5.2.1 алдыға қарай арқамен жүгіруді орындау; 4.5.2.2 50 м-ге дейін жылдамдыққа жүгіруді орындау; 4.5.2.3 қолындағы затпен жүгіруді орындай алу; 4.5.2.4 2-3 күрделі кедергілерді еңсере отырып жүгіруді орындау
	5.3 Лақтыру	4.5.3.1 шағын допты нысанаға лақтыруды орындау; 4.5.3.2 үлкен допты нысанаға лақтыруды орындау; 4.5.3.3 шағын допты дәлдікке лақтыруды орындау; 4.5.3.4 үлкен допты дәлдікке лақтыруды орындау
	5.4 Секіру	4.5.4.1 биіктікке секіру үшін екпін алып, содан кейін арқаннан аттап өтуді орындау; 4.5.4.2 қиын емес кедергіден қарғып алға жылжи отырып секіруді орындау; 4.5.4.3 бір аяқпен кедергіні басып секіруді орындау; 4.5.4.4 айналып жатқан ұзын секіртпеге жүгіріп кіру және жүгіріп шығуды орындау; 4.5.4.5 секіртпеден секіруді орындай алу