

«Тілектес» жалпы білім беретін мектебі

Күнтізбелік жоспар

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ



Пән мұғалімі: Қалтан Құрмет

2022-2023 оқу жылы

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Ж.Ажитаев

«29» 08 2022 жыл

«Келісемін»

Оқу ісін орынбасары:

М. Аймырзаев

«29» 08 2022 жыл

ӘБ отырысында қаралды:

Хаттама № 1

Г.Бейсекова

«29» 08 2022 жыл

Дене шынықтыру

«Тілектес» жалпы орта білім беретін мектебі

ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

1 – 2 – 4 сыныптар



Пән мұғалімі: Қалтан Құрмет

2022-2023 оқу жылы

1 -сыныпқа «Денешынықтыру» пәні бойынша күнтізбелік тақырыптық жоспары.

Пән бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылында 105 сағат.

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімдері	№	№	Тақырыптар/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқу мақсаты	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
І-тоқсан (26 сағат)							
І-бөлім – Денсаулықты білу және түсіну.	1	1	Қауіпсіздік ережесі. Дене тәрбиесі дегеніміз не	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	01.09	
	2	2	Қауіпсіздік ережесі. Дене тәрбиесі дегеніміз не	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	2	
	3	3	Қозғалыс ойыны	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	6	
	4	4	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және серігу	1.3.2.2 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау. 1.3.3.3 Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	8	
	5	5	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және серігу	1.3.2.2 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау. 1.3.3.3 Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	9	
	6	6	Қозғалыс ойыны	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	13	
	7	7	Жүгіру және жүру	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	15	
	8	8	Жүгіру және жүру	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	16	
	9	9	Қозғалыс ойыны	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	20	
	10	10	Секіру және лақтыру	1.1.1.1 Қарапайым дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын біледі, жасай алу 1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	22	
	11	11	Секіру және лақтыру	1.1.1.1 Қарапайым дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын біледі, жасай алу 1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	23	
	12	12	Қозғалыс ойыны	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың	1	27	

			қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу			
13	13	Секіру және лақтыру	1.1.1.1 Қарапайым дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын біледі, жасай алу 1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	29	
14	14	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін білу және басқаларының рөлін анықтап тани бастау	1	30	
15	15	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	04.10	
2-бөлім – Ойын арқылы өзара қатынас және қарым-қатынас дағдыларын дамыту	16	16 Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу 1.2.2.2. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	6	
	17	17 Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу 1.2.2.2. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	2	7 11	
	18	18 Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	13	
	19	19 Шағын топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары	1.2.1.1 Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	1	14	
	20	20 Шағын топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары	1.2.3.3 Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	1	18	
	21	21 Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	20	
	22	22 Дене тәрбиесінің пайдасы	1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	21	
	23	23 Дене тәрбиесінің пайдасы	1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	25	
	24	24 Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	27	
	25	25 Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	28	

2-тоқсан (24 сағат)

3-бөлім – Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау	26	1	Қауіпсіздік ережесі. Сымбат және үйлестіру	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.2.2 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1	08.11	
	27	2	Қауіпсіздік ережесі. Сымбат және үйлестіру	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.2.2 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1	10	
	28	3	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	11	
	29	4	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	15	
	30	5	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	17	
	31	6	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	18	
	32	7	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	22	
	33	8	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.	1.1.5.5 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу 1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	24	
	34	9	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	25	
	35	10	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.	1.1.5.5 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу 1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	29	
	36	11	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.	1.1.5.5 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу 1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	01.12	
	37	12	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	2	
	38	13	Сенің жеке физикалық	1.2.2.2. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз	1	29	

			мүмкіндіктерін.	бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу 1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау			
	39	14	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің.	1.2.2.2. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу 1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	6	
4-бөлім – Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындары	40	15	Қазақтың ойындары	1.1.2.1.1. Қазақтың ойындарының негізгі ережелерін білу	1	8	
	41	16	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.	1.2.7.7 Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу, патриоттықтың негізделуін түсіну 1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	9	
	42	17	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.	1.2.7.7 Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу, патриоттықтың негізделуін түсіну 1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	13	
	43	18	Қазақтың ойындары	1.1.2.1.1. Қазақтың ойындарының негізгі ережелерін білу	1	15	
	44	19	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.	1.2.7.7 Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу, патриоттықтың негізделуін түсіну 1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	16	
	45	20	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.	1.2.7.7 Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу, патриоттықтың негізделуін түсіну 1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	20	
	46	21	Қазақтың ойындары	1.1.2.1.1. Қазақтың ойындарының негізгі ережелерін білу	1	22	
	47	22	Қимыл-қозғалыс ойындары	1.2.6.6 Тақырыптарды, жәңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	1	23	
	48	23	Қимыл-қозғалыс ойындары	1.2.6.6 Тақырыптарды, жәңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен	1	27	

				танысу және пайдалану			
	49	24	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	30	
3-тоқсан (30 сағат)							
5-бөлім – Ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету	50	1	Қауіпсіздік ережесі. Дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алуы	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.3.3 Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	10,01	
	51	2	Қауіпсіздік ережесі. Дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алуы	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.3.3 Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	12	
	52	3	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тану бастау.	1	13	
	53	4	Қауіпсіздік ережесі. Дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алуы	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.3.3 Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	17	
	54	5	Ойын-жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну. 1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	19	
	55	6	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тану бастау	1	20	
	56	7	Ойын-жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну. 1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	24	
	57	8	Кеңістік динамикасы және қозғалыс	1.1.5.5 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу 1.1.3.3 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	26	
	58	9	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тану бастау	1	27	
	59	10	Кеңістік динамикасы және қозғалыс	1.1.5.5 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу 1.1.3.3 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір	1	31	

			калыптылық түсініктері туралы білу			
	60	11	Құралдармен қозғалмалы ойындар	1.1.3.3 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	02.02
	61	12	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарымен және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	3
	62	13	Құралдармен қозғалмалы ойындар	1.1.3.3 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	7
	63	14	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.2.2.2. Әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	9
	64	15	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарымен және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	10
	65	16	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.2.2.2. Әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	14
6-бөлім – Қозғалмалы ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту	66	17	Тірек қимыл жаттығуларын дамыту.	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін білу және басқаларының рөлін анықтап тани бастау 1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	16
	67	18	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарымен және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	17
	68	19	Тірек қимыл жаттығуларын дамыту.	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін білу және басқаларының рөлін анықтап тани бастау 1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	21
	69	20	Тірек қимыл жаттығуларын дамыту.	1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	23
	70	21	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарымен және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	24
	71	22	Тірек қимыл жаттығуларын дамыту.	1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	28
	72	23	Дөңсен ойын.	1.2.3.3 Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып,	1	02.03

				кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу 1.2.5.3. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау			
	73	24	Қозғалмалы ойын	1.1.3.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	3	
	74	25 26	Доппен ойын	1.2.3.3 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу 1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	2	7 9	
	75	27 28	Секіртпемен орындалатын ойындар.	1.2.1.1 Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	2	10 14	
	76	29 30	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	2	16 17	
4-тоқсан (29 сағат)							
7-бөлім: Ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар	77	1	Қауіпсіздік ережесі Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау	1	18	
	78	2	Қауіпсіздік ережесі Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау	1	30	
	79	3	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	31	
	80	4	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары.	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	04, 04	
	81	5	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары.	1.2.4.4 Таңдалған дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелерді және құрылымдық тәсілдерді атап өту және пайдалану	1	6	
	82	6	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау	1	7	
	83	7	Ойынға шығармашылық	1.2.6.6 Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды	1	11	

			идеялар	жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану			
	84	8	Ойынға шығармашылық идеялар	1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	13	
	85	9	Қозғалыс ойын	1.2.8.8. Түрлі қарпайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап танып бастау	1	14	
	86	10	Ойынға шығармашылық идеялар	1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	18	
	87	11	Жеке қозғалыс белсенділігі	1.1.6.6. Қарпайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	20	
	88	12	Қозғалыс ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарымен және олардың қарпайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болғанын білу	1	21	
	89	13	Жеке қозғалыс белсенділігі	1.1.6.6. Қарпайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	25	
	90	14	Жеке қозғалыс белсенділігі	1.1.6.6. Қарпайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	27	
	91	15	Қозғалыс ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарымен және олардың қарпайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болғанын білу	1	28	
8-бөлім – Салауатты өмір салтын қалыптастыру	92	16	Ашық ауада физикалық қозғалыс	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.	1	0205	
	93	17	Ашық ауада физикалық қозғалыс	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	4	
	94	18	Қозғалыс ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарымен және олардың қарпайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болғанын білу	1	5	
	95	19	Ашық ауада физикалық қозғалыс	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	9	
	96	20	Жылдамдық күш пен еңгілік	1.1.3.3 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	11	
	97	21	Жылдамдық күш пен еңгілік	1.1.3.3 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	12	
			Қозғалыс ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарымен және олардың қарпайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болғанын білу	1	16	

				болатынын білу			
98	22	Секіруді дамыту үшін тапсырмалар	1.1.5.5 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарнайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	18		
99	23	Секіруді дамыту үшін тапсырмалар	1.1.5.5 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарнайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	19		
100	24	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарнайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	23		
101	25	Эстафета және қозғалмалы ойындар	1.2.2.2. Өрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	25		
102	26	Эстафета және қозғалмалы ойындар	1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	26		
103	27	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарнайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	30		
104	28	Эстафета және қозғалмалы ойындар	1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1			
105							

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 2 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертудер
І-тоқсан							
25-сағат							
1	І-бөлім – Атлетика арқылы дене қасиеттерін дамыту 12 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы жалпы түсінік	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	02.09	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы жалпы түсінік. Спорттық жүріс әдістері	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	6	
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы жалпы түсінік. Бірқалыпта жүгіру (екі минут)	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	7	
4		4	Таңғы жаттығулар жиынтығы. Бағытты өзгертіп жүгіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1	9	
5		5	Таңғы жаттығулар жиынтығы. 3x10 м жүгіру	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1	13	
6		6	Таңғы жаттығулар жиынтығы. Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1	14	
7		7	Таңғы жаттығулар жиынтығы. Кім жүзгірлік?	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1	16	
8		8	Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары. Қысқа қашықтыққа жүгіру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	20	
9		9	Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары. Екпінмен және баяу жүріс тәсілдерін дамыту	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	21	
10		10	Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары. Кіші дөңгі қашықтыққа лақтыру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	23	
11		11	Лақтыру секіру және жүгірудің олимпиадалық элементтері. Кіші дөңгі нысанға лақтыру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	27	

12		12	Лақтыру секіру және жүгірудің эстафеталық элементтері. Бір орыннан ұзындыққа секіру	2.1.1.1 - қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	1	28	
13	2-бөлім – Спорттық ойындарды меңгеру үшін қозғалыс ойындар 13 сағат	13	Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі.«Қызыл Ту» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	30	
14		14	Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі. «Жылжымалы арқан» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	04, 10	
15		15	Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі. «Нөмірлерді шақыру» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	5	
16		16	Доппен қозғалмалы ойындар. «Үнсіз қоян» ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	7	
17		17	Доппен қозғалмалы ойындар. «Аң және қуыспақ» ойындары	2.1.2.1 - өзлігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	11	
18		18	Қозғалыстар арқылы ойындар. «Аң және қуыспақ» ойындары	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығуларын орындауда қолдайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1	12	
19		19	Қозғалыстар арқылы ойындар.«Орамал» ойыны	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығуларын орындауда қолдайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1	14	
20		20	Қозғалыстар арқылы ойындар. Қимыл қозғалыс саласын дағдыландыруға арналған ойындар	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	18	
21		21	Қозғалыстар арқылы ойындар. Доппен өткізілетін ойындар «Доппен қуыспақ»	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	19	
22		22	Қозғалыстар арқылы ойындар. Нысанға дәл тигізу ойыны	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	21	
23		23	Жұптық және топтық жұмыстар Спорттық – сауықтыру ойындары	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	25	
24		24	Жұптық және топтық жұмыстар Спорттық – сауықтыру ойындары	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	26	

25		25	Жұптық және топтық жұмыстар. Аударыспақ ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	28	
II-тоқсан 24-сағат							
26	3-бөлім – Гимнастика арқылы денені дамыту 15 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Әр түрлі физикалық іс-шаралар арқылы күшті дамыту. Саптық жаттығулар	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде оюандықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды.	1	08, 11	
27		2	Әр түрлі физикалық іс-шаралар арқылы күшті дамыту. Бір орында тұрып шеңберлермен бұрылу.	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алаңында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1	9	
28		3	Кен ауқымды гимнастикалық жаттығулар. Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту.	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру.	1	11	
29		4	Кен ауқымды гимнастикалық жаттығулар. Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама-қарсы бағытта.	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру.	1	15	
30		5	Өрмелеу. Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар.	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді.	1	16	
31		6	Өрмелеу. Акробатикалық жаттығулар аяғы бүгіп және тіктеп жаттығу.	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі.	1	18	
32		7	Өрмелеу. Гимнастикалық көрсешілерде орындалатын жаттығулар.	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі.	1	22	
33		8	Өрмелеу. Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру.	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі.	1	23	
34		9	Өрмелеу. Өрмелеу жаттығулары.	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді.	1	25	
35		10	Тек-тендісті дамыту. Еңіс орналасқан орындық арқылы гимнастикалық орындау, өрмелеу.	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді.	1	29	

36		11	Тепе теңдікті дамыту. Шалқалап жатып денені көтеру	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1	30	
37		12	Тепе теңдікті дамыту... Көпір жасап денені қозғалту	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	02, 12	
38		13	Тепе теңдікті дамыту. Қарлығаш әдісін жасау	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	6	
39		14	Тепе теңдікті дамыту. Көпір жасап денені қозғалту	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	7	
40		15	Тепе теңдікті дамыту. Қарлығаш әдісін жасау	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	9	
41	4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары 9 сағат	16	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жаяу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	13	
42		17	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Жаяу көкпар ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1	14	
43		18	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Асық ату мен бес тас ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	16	
44		19	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1	20	
45		20	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	21	
46		21	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жаяу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	23	
47		22	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Жаяу көкпар ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1	27	
48		23	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жаяу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	28	
49		24	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	30	

30-сағат

50	5-бөлім – Денеге түсетін күш пен денсаулық 15 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі Белсенді қозғалыс және төзімділік.	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	10, 01	
51		2	Қауіпсіздік ережесі Белсенді қозғалыс және төзімділік. Бір колоннада екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1	11	
52		3	Белсенді қозғалыс және төзімділік. «Орамал» ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	13	
53		4	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу маңына қатысты бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1	14	
54		5	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Гигиеналық гимнастика жаттығулары	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	18	
55		6	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	20	
56		7	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Бағытты және өзінді өзгертіп жүгіру.	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым, өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	24	
57		8	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Қайталап 3*10 м жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	25	
58		9	Кеңістік динамикасы және қозғалыс. Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	27	
59		10	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Денені еденнен қол күшімен көтеру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	31	
60		11	Жұптық және топтық ойындар. «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	01, 03	
61		12	Жұптық және топтық ойындар. Эстафеталық ойындар	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	3	

62		13	Жұптық және топтық ойындар. «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	7	
63		14	Жұптық және топтық ойындар. «Жылжымалы арқан» ойыны	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	8	
64		15	Жұптық және топтық ойындар. «Жылжымалы арқан» ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	10	
65	6-бөлім –Қозғалыс ойындардың әр алуандығы. 15 сағат	16	Көрнекті ойындар.Допты бір – біріне беру	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	14	
66		17	Көрнекті ойындар.Допты бір – біріне беру	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	15	
67		18	Көрнекті ойындар.Допты бір – біріне беру	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	17	
68		19	Көрнекті ойындар.Пионербол ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	17	
69		20	Көрнекті ойындар.Пионербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	22	
70		21	Көрнекті ойындар.Пионербол ойыны	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1	24	
71		22	Кіріктірілген ойындар.Пионербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	28	
72		23	Кіріктірілген ойындар.Пионербол ойыны	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1	01,03	
73		24	Жаңа жабылықтар арқылы ойындар.Қарама қарсы тұрып сесіріп өйну	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығуларын орындауда қолжайлы оқыту ортасын құру машықшылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістігі, білімін бекіту	1		3

74		25	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	2.2.5.1 - кәжет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	1	7	
75		26	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығулары орындауда қолдайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1	8	
76		27	Шабуыл әрекеті арқылы ойындар. Дөпты торға тастау	2.2.5.1 - кәжет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	1	10	
77		28	Шабуыл әрекеті арқылы ойындар. Дөпты торға тастау	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	14	
78		29	Шабуыл әрекеті арқылы ойындар. Дөпты торға тастау	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету.	1	15	
79		30	Шабуыл әрекеті арқылы ойындар. Дөпты торға тастау	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету.	1	17	

IV-тоқсан

29-сағат

80	7-бөлім – Топтық ойындар арқылы әлеметтік дағдылар 12 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі Коммуникативті дағдыларды дамыту. «Шахмат» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	28, 03	
81		2	Қауіпсіздік ережесі Коммуникативті дағдыларды дамыту. «Асық ату» «Бес тас» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	29	
82		3	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары: «Тоғызқұмалақ» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	31	
83		4	Жеке шығармашылық қабілет. «Арқан тарту»	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсарталы	1	04, 04	
84		5	Жеке шығармашылық қабілет. «Эстафета ойыны»	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсарталы	1	5	
85		6	Жеке шығармашылық қабілет. «Асық ату» ойыны	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсарталы	1	7	
86		7	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Қысқа көпестікке жүгіру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	11	
87		8	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Орта көпестікке жүгіру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	12	

88		9	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы. Кіші лонты ысанаға ілкірту.	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	14	
89		10	Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс. Бір орыннан ұзындыққа секіру	2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайтады	1	18	
90		11	Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс. Орынды тұрып биіктікке секіру	2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайтады	1	19	
91		12	Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс. Таяқша беру арқылы жүгіру	2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайтады	1	21	
92	8-бөлім – Денсаулық және дене белсенділігі 12 сағат	13	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) Эстафеталық жүгіру	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	25	
93		14	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) Қозғалмалы ойындар элементтері	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	27	
94		15	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) 3x10 м жүгіру	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	28	
95		16	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру Бір орыннан ұзындыққа секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	02,05	
96		17	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру Секіртпемен секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	3	
97		18	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру Бір біріне қарама қарсы тұрып секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	5	
98		19	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	9	
99		20	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толатай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	10	
100		21	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Ақсерек пен көксерек» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	12	

101	22	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Талапай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	16	
102	23	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	17	
103	24	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Ақсерек пен көксерек» ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	19	
104	25	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті). Футбол ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	23	
105	26	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті). Футбол ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	24	
106	27	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті). Футбол ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	26	
107	28	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті). Футбол ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	30	
108	29	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті). Футбол ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	31	

**Дене шынықтыру пәні бойынша 4-сыныпқа арналған
күнтізбелік-тақырыптық жоспар**
*Апталық жүктеме 3 сағат, жылдық жүктеме 108 сағат.
2022-2023 оқу жылына арналған.*

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтың тақырыптары	Тақырыпты меңгертуге арналған оқу мақсаттары	Сағат саны	Күні	Ескерту
1-бөлім Жүгіру, секіру және лақтыру						
1	1	Қауіпсіздік ережесі, Қысқа қашықтыққа жүгіру	4.3.4.1 дене саулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	01.09	
2	2	Қысқа қашықтыққа жүгіру	4.3.4.1 дене саулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	6	
3	3	Ұзындыққа секіру негіздері	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	7	
4	4	Ұзындыққа секіру негіздері	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану	1	8	
5	5	Ұзындыққа секіру негіздері	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	13	
6	6	Ұзындыққа секіру негіздері	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану	1	14	
7	7	Лақтырудың түрлерімен тәжірибелер	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулармен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	15	
8	8	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулармен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	20	
9	9	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	21	
10	10	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	22	
11	11	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	27	
12	12	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	28	
2-бөлім Жеңілдетілген спорттық ойындар						
13	13	Волейбол доптарымен ойындар	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасау және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	29	

14	14	Волейбол доптарымен ойындар	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасау және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	04	10
15	15	Волейбол доптарымен ойындар	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасау және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	5	
16	16	Спорттық ойындар	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	6	
17	17	Спорттық ойындар	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	11	
18	18	Спорттық ойындар	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	12	
19	19	Спорттық ойындар	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	13	
20	20	Техникасы жеңіл тапсырмалар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтайды және ұйымдастыру	1	18	
21	21	Техникасы жеңіл тапсырмалар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтайды және ұйымдастыру	1	19	
22	22	Техникасы жеңіл тапсырмалар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтайды және ұйымдастыру	1	20	
23	23	Техникасы жеңіл тапсырмалар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтайды және ұйымдастыру	1	25	
24	24	Топтағы негізгі жұмыстар	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттейді және салыстыру	1	26	
25	25	Топтағы негізгі жұмыстар	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттейді және салыстыру	1	27	
26						
3-бөлім Гимнастиканың негізгі элементтері						
27	1	Қауіпсіздік ережесі, Жалпы дамытуға арналған жаттығулар	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	08	11
28	2	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қалдыру және босанғыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	9	
29	3	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	10	
30	4	Акробатиканың жеңіл элементтері	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулармен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	15	
31	5	Акробатиканың жеңіл элементтері	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулармен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	16	
32	6	Жеңіл гимнастикалық құрапдармен жаттығулар	4.1.5.1 қолданылатын бір қатаріс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-	1	17	

			қимылдарды орындауына ортақтасу			
33	7	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар	4.1.4.1 дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	22	
34	8	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар	4.1.5.1 қолданылатын бір қатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	23	
35	9	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар	4.1.4.1 дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	24	
36	10	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	29	
37	11	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	30	
38	12	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	01	12
39	13	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	6	
4-бөлім Қазақ ұлттық ойындары						
40	14	Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.2.7.1 топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс-қимылдармен адал бәсекелестікті көрсету	1	7	
41	15	Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттеу және салыстыру	1	8	
42	16	Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.2.7.1 топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс-қимылдармен адал бәсекелестікті көрсету	1	13	
43	17	Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттеу және салыстыру	1	14	
44	18	Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.2.7.1 топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс-қимылдармен адал бәсекелестікті көрсету	1	15	
45	19	Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттеу және салыстыру	1	20	
46	20	Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттеу және салыстыру	1	21	
47	21	Ұлттық зияткерлік ойындар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	22	
48	22	Ұлттық зияткерлік ойындар	4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлермен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	27	
49	23	Ұлттық зияткерлік ойындар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	28	

50	24	Ұлттық зияткерлік ойындар	4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлермен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	29	
5-бөлім Табиғат құбылыстары						
51	1	Қауіпсіздік ережесі арқылы денешынықтыру компоненттерін дамыту	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	10	01
52	2	Тапсырмалар арқылы денешынықтыру компоненттерін дамыту	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану	1	11	
53	3	Тапсырмалар арқылы денешынықтыру компоненттерін дамыту	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану	1	12	
54	4	Тапсырмалар арқылы денешынықтыру компоненттерін дамыту	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану	1	17	
55	5	Аэробикалық жаттығудың пайдасы	4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салуатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну	1	18	
56	6	Аэробикалық жаттығудың пайдасы	4.1.4.1 дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	19	
57	7	Аэробикалық жаттығудың пайдасы	4.1.4.1 дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	24	
58	8	Қашықтықтан өту тапсырмалары	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтау	1	25	
59	9	Қашықтықтан өту тапсырмалары	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	26	
60	10	Қашықтықтан өту тапсырмалары	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтау	1	31	
61	11	Қашықтықтан өту тапсырмалары	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	01	02
62	12	Қашықтықтан өту тапсырмалары	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	2	
6-бөлім Бірлескен және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту						
63	13	Басқалармен ынтымақтастық және кешібасшылық	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау	1	7	

			және қолдану			
64	14	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	8	
65	15	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	9	
66	16	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	14	
67	17	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	15	
68	18	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	16	
69	19	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	21	
70	20	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	22	
71	21	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	23	
72	22	Ойындардағы қиялды дамыту	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу	1	28	
73	23	Ойындардағы қиялды дамыту	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу	1	01	03
74	24	Ойындардағы қиялды дамыту	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу	1	2	
75	25	Ойындардағы қиялды дамыту	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу	1	7	
76	26	Ойындардағы қиялды дамыту	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу	1	8	
77	27	Баскетбол элементтері бар ойындар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру	1	9	
78	28	Баскетбол элементтері бар ойындар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру	1	14	
79	29	Баскетбол элементтері бар ойындар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды	1	15	

		ойындар	және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру			
80	30	Баскетбол элементтері бар ойындар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру	1	16	
7-бөлім Қарым-қатынас орнату үшін ойындар						
81	1	Қауіпсіздік ережесі. Допты игеру дағдыларын дамыту	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	28	03
82	2	Допты игеру дағдыларын дамыту	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	29	
83	3	Допты игеру дағдыларын дамыту	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	30	
84	4	Допты игеру дағдыларын дамыту	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	04	04
85	5	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру	4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлермен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	5	
86	6	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру	4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлермен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	6	
87	7	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру	4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлермен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	11	
88	8	Ойындардағы топтық іс-әрекеттер	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	12	
89	9	Ойындардағы топтық іс-әрекеттер	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	13	
90	10	Ойындардағы топтық іс-әрекеттер	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	18	
91	11	Доппен түрлендірілген ойындар	4.1.6.1 жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетіп, орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу	1	19	
92	12	Доппен түрлендірілген ойындар	4.1.6.1 жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетіп, орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу	1	20	
93	13	Доппен түрлендірілген ойындар	4.1.6.1 жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетіп, орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу	1	25	

94	14	Доппен түрлендірілген ойындар	4.1.6.1 жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетіп, орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу	1	16	
8-бөлім Денсаулық туралы білім алу және практика арқылы машықтандыру						
95	15	Қозғалмалы ойындар денешынықтырудың компоненті ретінде	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	27	
96	16	Қозғалмалы ойындар денешынықтырудың компоненті ретінде	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	02	05
97	17	Қозғалмалы ойындар денешынықтырудың компоненті ретінде	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	3	
98	18	Қозғалмалы ойындар денешынықтырудың компоненті ретінде	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	4	
99	19	Жүгіру дағдыларымен денсаулықты нығайту	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	9	
100	20	Жүгіру дағдыларымен денсаулықты нығайту	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	11	
101	21	Жүгіру дағдыларымен денсаулықты нығайту	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	11	
102	22	Жүгіру дағдыларымен денсаулықты нығайту	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	16	
103	23	Жүгіру дағдыларымен денсаулықты нығайту	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	17	
104	24	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	18	
105	25	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	23 24	
106	26	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	25	

107	27	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	30	
108	28	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасымен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	31	