

« Тілектес жалпы орта білім беретін мектебі »

Күнтізбелік жоспар

Дене шынықтыру

Пән мұғалімі ; **Қалтан Құрмет**

2023 – 2024 оқу жылы

« Бекітемін »



Мектеп директоры :

Ж. Ажитаев

2023 жыл

« Келісемін »

Оқу ісінің орынбасары:

С. Досынбетов

2023 жыл

ӘБ отысысында қаралды:

Хаттама №

Г. Бейсекова

2023 жыл

Дене шынықтыру

«Тілектес» жалпы орта білім беретін мектебі

Ұзақ мерзімді жоспар

1 – 2 – 3 сыныптар

Пән мұғалімі: Қалтан Қ

2023 - 2024 оқу жылы

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

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Еске р- туле р
			1-тоқсан 25 сағат							
1	1-бөлім Денсаулықты білу және түсіну 12 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не? Бой сергіту жаттығулары	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	09.1				
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не? Спорттық жүріс әдістері	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсеңділігін ұғыну.	1	5				
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не? Бірқалыпта жүгіру (екі минут)	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	7				
4		4	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және серігу. Бағытты өзгертіп жүгіру	1.3.2.1 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1	8				
5		5	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және серігу. 3x10 м жүгіру	1.3.3.1 Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	12				
6		6	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және серігу. Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	1.3.2.1 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1	14				
7		7	Жүгіру және жүру Кім жүйрік?	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	15				
8		8	Жүгіру және жүру Балаландар	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	19				
9		9	Жүгіру және жүру Екпінмен және баяу жүріс тәсілдерін дамыту	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	21				
10		10	Секіру және лақтыру Кіші допты қашықтыққа лақтыру	1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасау	1	22				
11		11	Секіру және лақтыру Кіші допты нысанаға лақтыру	1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасау	1	26				
12		12	Секіру және лақтыру	1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда	1	28				

			Бір орыннан ұзындыққа секіру	негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасайды		28					
13	2-бөлім Ойын арқылы өзара қатынас және қарым-қатынас дағдыларын дамыту 13 сағат	13	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Қызыл Ту» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1	29					
14		14	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Жылжымалы арқан» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1	10, 3					
15		15	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Нөмірлерді шақыру» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1	5					
16		16	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Үнсіз қоян» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1	6					
17		17	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. «Аң және қуыспақ» ойындары	1. 1. 2. 1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу 1. 2. 2. 1 әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	10					
18		18	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. «Аң және қуыспақ» ойындары	1. 1. 2. 1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу 1. 2. 2. 1 әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	12					
19		19	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. «Срамал» ойыны	1. 1. 2. 1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу 1. 2. 2. 1 әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	13					
20		20	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	1.2.3.1 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	1	17					
21		21	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. Дөппен өткізілетін ойындар «Дөппен қуыспақ»	1.2.1.1 Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	1	19					
22		22	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. Нысанаға дәл тигізу ойыны	1.2.1.1 Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	1	20					

23		23	Дене тәрбиесінің пайдасы.	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	2	14				
24		24	Спорттық – сауықтыру ойындары			16				
25		25	Дене тәрбиесінің пайдасы.	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	17				
			2-тоқсан 23 сағат							
26	3-бөлім Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындары 3 сағат	1	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру. Аударыспақ ойыны	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	08.11				*4-Тарау: +3 сағат
27		2	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру. Жаяу көкпар ойыны	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	9				
28		3	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру. Қол күресі	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	10				
29	4-бөлім Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сын тұрғыдан ойлау 16 сағат	4	Қауіпсіздік ережесі. Сымбат және үйлестіру. Саптық жаттығулар	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	14				
30		5	Сымбат және үйлестіру. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	1.3.2.1. Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1	16				
31		6	Сымбат және үйлестіру. Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	1.3.2.1. Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1	17				
32		7	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену. Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы бағытта	1.1.2.1. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	21				
33		8	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену. Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	1.1.2.1. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	23				
34		9	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену. Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу	1.1.2.1. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	24				
35		10	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу. Гимнастикалық көрпешелерде орындалатын жаттығулар	1.1.5.1. Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	28				
36		11	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу. Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттау	1.1.5.1. Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	30				

[illegible]

3-тоқсан
27 сағат

49	5-бөлім Ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету 12 сағат	1	Қауіпсіздік техникасы. Дене белсенділігі кезіндегі жүрек соғысы және тыныс алу.	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	09.01				
50		2	Дене белсенділігі кезіндегі жүрек соғысы және тыныс алу. «Жылжымалы арқан» ойыны	1.3.3.1. Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	11				
51		3	Дене белсенділігі кезіндегі жүрек соғысы және тыныс алу. «Орамал» ойыны	1.3.3.1. Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	12				
52		4	Ойын-жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы. «Жылжымалы арқан» ойыны	1.3.1.1. Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну	1	16				
53		5	Ойын-жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы. «Нөмірлерді шақыру» ойыны	1.1.4.1. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	18				
54		6	Ойын-жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы. «Орамал» ойыны	1.1.4.1. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1	19				
55		7	Кеңістік динамикасы және қозғалыс. Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	1.1.5.1. Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	23				
56		8	Кеңістік динамикасы және қозғалыс. Қайталап 3*10 м жүгіру	1.1.5.1. Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	25				
57		9	Кеңістік динамикасы және қозғалыс. Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру	1.1.5.1. Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	26				
58		10	Құралдармен қозғалмалы ойындар. «Арқан тарту»	1.1.3.1. Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәңгілігіне уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	30				
59		11	Құралдармен қозғалмалы ойындар. «Пионербол»	1.1.3.1. Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәңгілігіне уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	01.02				
60		12	Құралдармен қозғалмалы ойындар. Эстафеталық ойындар	1.1.3.1. Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәңгілігіне уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	2				
61										
61	6-бөлім Қозғалмалы ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту	13	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары. Саптық жаттығулар	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	13				

74		26	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары. Топтық жүрістер	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	15				
75		27	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары. Саптық жүрістер	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	19				

4-тоқсан 24 сағат							
79	7-бөлім Ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар 12 сағат	1	Қауіпсіздік техникасы. Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер. «Орта доп» ойыны	1. 3. 4. 1 Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	02, 04	
80		2	Қауіпсіздік техникасы. Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер. «Дойбы ойыны»	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін және басқаларының ролін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1	4	
81		3	Қауіпсіздік техникасы. Ойын арқылы шығармашылық қабілеттері. «Тоғызқұмалақ» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін және басқаларының ролін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1	5	
82		4	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Шахмат» ойыны	1. 1. 2. 1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	9	
83		5	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Асық ату» «Бес тас» ойыны	1. 2. 4. 1 таңдалған дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелерді және құрылымдық тәсілдерді атап өту және пайдалану	1	11	
84		6	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Тоғызқұмалақ» ойыны	1. 2. 4. 1 таңдалған дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелерді және құрылымдық тәсілдерді атап өту және пайдалану	1	12	
85		7	Ойынға шығармашылық идеялар. «Арқан тарту»	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	16	
86		8	Ойынға шығармашылық идеялар. «Эстафета ойыны»	1.2.6.1 Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	1	18	
87		9	Ойынға шығармашылық идеялар. «Асық ату»	1.2.6.1 Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	1	19	
88		10	Жеке қозғалыс белсенділігі Қысқа қашықтыққа жүгіру	1.1.6.1. Қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	23	
89		11	Жеке қозғалыс белсенділігі Орта қашықтыққа жүгіру	1.1.6.1. Қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	25	
90		12	Жеке қозғалыс белсенділігі Кіші допты нысанаға лақтыру	1.1.6.1. Қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	26	
91	8-бөлім Салауатты өмір салтын қалыптастыру 12 сағат	13	Қауіпсіздік техникасы. Ашық ауадағы физикалық қозғалыс. Бір орыннан ұзындыққа	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	30	

			секіру				
92		14	Ашық ауадағы физикалық қозғалыс. Орында тұрып биіктікке секіру	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.	1	02,05	
93		15	Ашық ауадағы физикалық қозғалыс. Таяқша беру арқылы жүгіру	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.	1	03	
94		16	Жылдамдық күш пен ептілік. Эстафеталық жүгіру	1.1.3.1 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнісінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	07	
95		17	Жылдамдық күш пен ептілік. Қозғалмалы ойындар элементтері	1.1.3.1 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнісінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	09	
96		18	Жылдамдық күш пен ептілік. 3x10 м жүгіру	1.1.3.1 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнісінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	10	
97		19	Секіруге арналған тапсырмалар. Бір орыннан ұзындыққа секіру	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	14	
98		20	Секіруге арналған тапсырмалар. Секіртпемен секіру	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	16	
99		21	Секіруге арналған тапсырмалар. Бір біріне қарама қарсы тұрып секіру	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	17	
100		22	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	21	
101		23	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толғай» ойыны	1.2.2.1. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	23	
102		24	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Ақсерек пен көксерек» ойыны	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	24	

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

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Еск ер- тул ер
			1-тоқсан 24 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	09.1				
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	5				
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	6				
4		4	Таңғы жаттығулар жиынтығы Бағытты өзгертіп жүгіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1	8				
5		5	Таңғы жаттығулар жиынтығы 3x10 м жүгіру	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1	12				
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	13				
7		7	Таңғы жаттығулар жиынтығы. Кім жүйрік?	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1	15				
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	19				
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	20				
10		10	Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары Кіші дөңгі қашықтыққа лақтыру	2.1.2.4 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	22				
11		11	Лақтыру секіру және жүгірудің эстафеталық элементтері	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	26				

[illegible]

2-тоқсан 23 сағат									
25	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 қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды.	1	07.11			
26		2	Әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1	8			
27		3	Кең 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	10			
28		4	Кең ауқымды гимнастикалық жаттығулар. Колоннаға орналасқан қиғаштап және карама қарсы бағытта	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	14			
39		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	15			
30		6	Өрмелеу. Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	17			
31		7	Өрмелеу. Гимнастикалық қорпешелерде орындалатын жаттығулар	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	21			
32		8	Өрмелеу. Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	22			
33		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	24			
34		10	Тене теңдікті дамыту. Еңіс орналасқан орындық 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	28			
35 36		11 12	Тене теңдікті дамыту. Шалкалап жатып денені көтеру	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	2	29 08.11			

37		13	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	5				
38		14	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		15	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	8				
40		16	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	12				
41	4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары 6 сағат	17	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	13				
42		18	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	2	15				*4-Тар ау: -2 саға т
43		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	2	19				
44		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	20				
45		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	22				
46		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	26				
47		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	27				

3-тоқсан 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	09, 01	
51		2	Қауіпсіздік ережесі Белсенді қозғалыс және төзімділік Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1	10	
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	12	
53		4	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1	16	
54		5	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі Гигиеналық гимнастика жаттығулары	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	17	
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	19	
56		7	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	23	
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	24	
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	26	
59		10	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Денені еденен қол күшімен көтеру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	30	
60		11	Жұптық және топтық ойындар «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бір қалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	31	
61		12	Жұптық және топтық ойындар Эстафеталық ойындар	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бір қалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	01, 02	

62		13	Жұптық және топтық ойындар «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	6	
		14	Жұптық және топтық ойындар «Жылжымалы арқан» ойыны	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	7	
63		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	9	
64	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	13	
65		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	14	
66		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	16	
67		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	20	
68		20	Көрнекті ойындар Пионербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	21	
69		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	23	
70		22	Кіріктірілген ойындар Пионербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	27	
71		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	28	
72		24	Жай жабдықтар арқылы ойындар.Қарама қарсы тұрып сезіріп ойнау	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1	01.03	

73		25	Жай жабдыктар аркылы ойындар. Екі адамдык секіріп ойнау	2.2.5.1 - кажет болган жагдайда шыгармашылык міндеттерді талкылау және колдану	1	01.03.	
74		26	Жай жабдыктар аркылы ойындар. Екі адамдык секіріп ойнау	2.2.3.1 - түрлі дене жаттыгулары орындауда қолайлы оқыту ортасын қуру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеністік, білімін бекіту	2	06.08	
75		27	Шабуыл әрекеті аркылы ойындар Допты торға тастау	2.2.5.1 - кажет болган жагдайда шыгармашылык міндеттерді талкылау және колдану	1		12
76		28	Шабуыл әрекеті аркылы ойындар Допты торға тастау	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талкылайды және көрсетеді	1		13
77		29	Шабуыл әрекеті аркылы ойындар Допты торға тастау	2.2.6.1 - шыгармашылык кабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету.	1		15
78		30 31	Шабуыл әрекеті аркылы ойындар Допты торға тастау	2.2.6.1 - шыгармашылык кабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету.	1		20

4-тоқсан 24 сағат							
79	7-бөлім – Топтық ойындар арқылы әлеметтік дағдылар12 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі Коммуникативті дағдыларды дамыту.«Шахмат» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау.	1	02, 04	
80		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	3	
81		3	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Тоғызқұмалақ» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	5	
82		4	Жеке шығармашылық қабілет.«Арқан тарту»	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсартады	1	9	
83		5	Жеке шығармашылық қабілет., «Эстафета ойыны»	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсартады	1	10	
84		6	Жеке шығармашылық қабілет. «Асық ату» ойыны	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақ	1	12	
85		7	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Қысқа кашықтыққа жүгіру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	16	
86		8	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Орта кашықтыққа жүгіру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	17	
87		9	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Кіші допты нысанаға лақ	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	19	
88		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	23	
89		11	Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс. Орында тұрып биіктікке секіру	2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайтады	1	24	
90		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	26	
91	8-бөлім – Денсаулық және дене белеенділігі 12 сағат	13	Таза ауалағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) Эстафеталық жүгіру	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	30	
92		14	Таза ауалағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті)	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және	1	08, 05	

			Қозғалмалы ойындар элементтері	сипаттау			
93		15	Таза ауалағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) 3x10 м жүгіру	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	03	
94		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	07	
95		17	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіруСекіртпемен секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	08	
96		18	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіруБір біріне қарма қарсы тұрып секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	10	
97		19	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	14	
98		20	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	15	
99		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	17	
100		22	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	21	
101		23	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	22	
102		24	Эстафета және қозғалмалы ойындар.«Ақсерек пен көксерек» ойыны	2.2.2.1 - әрекет максаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	24	

Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшенің, төртінші сан – оқу мақсатының реттік санын көрсетеді.

Мысалы, 2.2.1.1. кодында «2» - сынып, «2.1» - екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «1» - оқу мақсатының реттік саны.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 3 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

Сабақ №	Ауыспалы Тақырыптар	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі			Ескер-тулер
1	1-бөлім Жеңіл атлетикадағы қозғалыс белсенділігі 12 сағат	Қауіпсіздік ережесі Денсаулық туралы негізгі түсініктер.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	01.09			
2		Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Спорттық жүріс әдістері	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	6			
3		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	7			
4		Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Бағытты өзгертіп жүгіру	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	8			
5		Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы. 3x10 м жүгіру	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	13			
6		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	14			
7		Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы. Бір орында жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	15			
8		Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері. 30м жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	20			
9		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету	1	21			
10		Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	3.1.1.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1	22			
11		Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика Эстафетаға жүгіру 4x60 м	3.1.1.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1	27			

12		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	28			
13	2-бөлім Командалық спорттық ойындар. 15 сағат	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы рөлдер. «Қызыл Ту» ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рөлдерді анықтау және көрсету.	1	29			
14		Қозғалмалы және спорттық ойындардағы рөлдер. «Жылжымалы арқан» ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рөлдерді анықтау және көрсету.	1	04.10			
15		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	5			
16		Командалық ойындардағы көшбасшылық «Үнсіз қоян» ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	6			
17		Командалық ойындардағы көшбасшылық «Аң және қуыспақ» ойындары	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	11			
18		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	12			
19		Бірлескен ойындағы тактика және стратегия «Орамал» ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	13			
20		Бірлескен ойындағы тактика және стратегия Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	18			
21		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	19			
22		Ойындағы қозғалыс белсенділігі Нысанға дәл тигізу ойыны	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	2	20, 25			
23		Ойындағы қозғалыс белсенділігі Спорттық – сауықтыру ойындары	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	26			
24		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	27			

2 – тоқсан
23 - сағат

25	1	3-бөлім Қазақ ұлттық және қозғалыс ойындары 9 сағат	Қауіпсіздік ережесі. Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту. Саптық жаттығулар	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	08,11			
26	2		Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	9			
27	3		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	10			
28	4		Акробатикалық элементтер. Колоннаға орналасқан қиғаштап және карама қарсы бағытта	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	15			
29	5		Акробатикалық элементтер. Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	16			
30	6		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	17			
31	7		Акробатикалық жаттығулар реттілігі. Гимнастикалық көрпешелерде орындалатын жаттығулар	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	22			
32	8		Акробатикалық жаттығулар реттілігі. Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	23			
33	9		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1	24			
34	10		Акробатикалық жаттығулар реттілігі. Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, өрмелеу	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1	29			
35	11	4-бөлім Акробатика негіздерінде гимнастика. 12 сағат	Акробатикалық жаттығулар реттілігі. Шалқалап жатып денені көтеру	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	30			
36	12		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	2	09.12 6			
37	13								
38	14		Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Қарлығаш	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін	1	7			

		әдісін жасау	қолдану						
39	15	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	8				
40	16	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	2	13 14				
41	17								
42	18	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	15				
43	19	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Асық ату мен бестас ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	20				
44	20	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	21				
45	21	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	22				
46	22	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	24				
47	23	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	28				

3-тоқсан 30 сағат									
49	1	5-бөлім Қазақ ұлттық және қозғалыс ойындары 15 сағат	Қауіпсіздік ережесі. Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	10,01			
50	2		Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер. Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту.	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	11			
51	3		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық</i> <i>элементармен.</i>	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	12			
52	4		Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер. Уақытқа бір орында жүтіру.	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	17			
53	5		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Гигиеналық гимнастика жаттығулары	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1	18			
54	6		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық</i> <i>элементармен.</i>	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1	19			
55	7		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Бағытты және екпінді өзгертіп жүтіру	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	24			
56	8		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Қайталап 3*10 м жүтіру	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	25			
57	9		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық</i> <i>элементармен.</i>	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	26			
58	10		Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Денені еденен қол күшімен көтеру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	31			
59	11		Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Қысқа қашықтыққа жылдам жүтіріп өту	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	01,02			
60	12		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық</i> <i>элементармен.</i>	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	2			
61	13		Тезімділікті дамытуға бағыт- талған дене жаттығулары.	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	7			

			Командалық тартысу ойыны								
62	14		Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары. Екі қолды мейлінше жоғары көтеріп тұру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	8					
63	15		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	9					
64	16	6-бөлім Денсаулық және физикалық белсенділік 15 сағат	Рөлдерді анықтайтын ойын әрекеттері. Орта-доп ойыны	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	14					
65	17		Рөлдерді анықтайтын ойын әрекеттері Орта-доп ойыны	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	15					
66	18		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рөлдерді анытау және көрсету.	1	16					
67	19		Рөлдерді анықтайтын ойын әрекеттері Пионербол ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рөлдерді анытау және көрсету.	1	17					
68	20		Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар Пионербол ойыны	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	22					
69	21		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	23					
70	22		Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар Пионербол ойыны	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	28					
71	23		Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар Пионербол ойыны	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	29					
72	24		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	0/09					
73	25		Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	6.					
74	26		Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Допты торға тастау	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	7,8					
75	27		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	13					

75		27	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар.Допты торға тастау	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	14	
76		28	Командалық ойындардағы тактика және стратегия Баскетбол ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	15	
77		29	Командалық ойындардағы тактика және Баскетбол ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	20	
4-тоқсан 24 сағат							
79	7-бөлім – Ойын арқылы әлеуметтік дағдыларды дамыту.12 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	03, 04	
80		2	Қауіпсіздік ережесі Ойындағы қарым-қатынас дағдылары.. «Футбол ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету	1	4	
81		3	Ойындағы қарым-қатынас дағдылары.. Футбол ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету	1	5	
82		4	Жарыс элементтері бар ойындар.Футбол ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	10	
83		5	Жарыс элементтері бар ойындар.Футбол ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	11	
84		6	Жарыс элементтері бар ойындар.Футбол ойыны	3.2.4.1 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1	12	
85		7	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.Қақпаға тұру	3.2.4.1 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1	14	
86		8	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.Қақпаға тұру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	18	
87		9	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.Қақпаға тұру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	19	
88		10	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.Допты ауада тебу әдісі	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	24	
89		11	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.. Допты ауада тебу әдісі	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	25	

90		12	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Эстафета 4x60 м	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	26	
91	8-бөлім – Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты 12 сағат	13	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Эстафета 4x60 м	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	01,05	
92		14	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бір біріне қарама-қарсы тұрып секіру	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	02	
93		15	Салауатты өмір салтын қалыптастыру Арқан тарту	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	03	
94		16	Салауатты өмір салтын қалыптастыру Еркін жүгіру әдісі	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	08	
95		17	Салауатты өмір салтын қалыптастыру Жүру арқылы жылдамдықты анықтау	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	09	
96		18	Жүгіру және оның түрлері. 30 м жүгіру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	10	
97		19	Жүгіру және оның түрлері. 3x10 м жүгіру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	15	
98		20	Жүгіру және оның түрлері. Орта қашықтыққа жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	16	
99		21	Жүгіру және оның түрлері. Орта қашықтыққа жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	17	
100		22	Ұзындыққа және биіктікке секіру. Бір орыннан қызындыққа секіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	22	
101		23	Ұзындыққа және биіктікке секіру. Бір орыннан қызындыққа секіру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	23	
102		24	Ұзындыққа және биіктікке секіру. Биіктікке секіру әдісін түсіндіру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	24	

Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшенің, төртінші сан – оқу мақсатының реттік санын көрсетеді. Мысалы, 3.2.1.1. кодтыңда «3» - сынып, «2.1» - екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «1» - оқу мақсатының реттік саны.