

«Тілектес» жалпы білім беретін мектебі

Күнтізбелік жоспар

Дене шынықтыру



Пән мұғалімі: Қалтан Құрмет
2024-2025 оқу жылы

« Бекітемін »

Мектеп директоры:



Ж.Ажитаев

2024жыл

« Келісемін »

Оқу ісінің орынбасары;

 С.Досымбетов

29.08.2024жыл

ӘБ отырысында қаралды:

Хаттама № 1

 Г.Бейсекова

29.08.2024жыл

Дене шынықтыру
«Тілектес» жалпы білім беретін мектебі
Ұзақ мерзімді жоспар
1 - 2 - 3 Сыныптар

Пән мұғалімі: Қалтан Құрмет

2024-2025 оқу жылы.

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

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 99 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырып	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерімі		Түзету лер
1-тоқсан 24 сағат							
1	1-бөлім Денсаулықты білу және түсіну 12 сағат	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не? Бой сергіту жаттығулары	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1		03 09 2015	
2		Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не? Спорттық жүріс әдістері	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.	1		5	
3		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1		6	
4		Күн тәртібі, таңғы жаттығу және серігу. Бағытты өзгертіп жүгіру	1.3.2.1 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1		10	
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		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	1.3.2.1 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1		13	
7		Жүгіру және жүру Кім жүйрік?	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		17	
8		Жүгіру және жүру Балапандар	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		19	
9		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		20	
10		Секіру және лақтыру Кіші допты қашықтыққа лақтыру	1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасай алу	1		24	
11		Секіру және лақтыру Кіші допты нысанаға лақтыру	1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу,	1		26	

22			Дене тәрбиесінің пайдасы. Спорттық – сауықтыру ойындары	1.3.5.1 Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	22				
23			Дене тәрбиесінің пайдасы. Спорттық – сауықтыру ойындары	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	24				

2-тоқсан (24 сағат)

3-бөлім – Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сын 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	05.11.24жс	
	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	7	
	28	3	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	8	
	29	4	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	12	
	30	5	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	14	
	31	6	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау	1	15	
	32	7	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	19	
	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	21	
	34	9	Қозғалмалы ойын	1.2.8.8 Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің ролін білу және басқаларының ролін анықтап тани бастау.	1	22	
	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	26	
	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	28	

	37	12	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	29	
	38	13	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	03, 12, 15 ж	
	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	5	
4-бөлім – Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындары	40	15	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	6	
	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	10	
	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	12	
	43	18	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	13	
	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	17	
	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	19	

46	21	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	20	
47	22	Қимыл-қозғалыс ойындары	1.2.6.6 Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	1	24	
48	23	Қимыл-қозғалыс ойындары	1.2.6.6 Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	1	26	
49	24	Қозғалмалы ойын	1.1.2.2 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	27	

II - Төңкеріс

3-тоқсан
28 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 аркан» ойыны	1.3.3.1. Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1	10					
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	14					
52		4	Ойын-жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы. «Жылжымалы аркан» 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	17					
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	21					
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	24					
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	28					
58		10	Құралдармен қозғалмалы ойындар. «Аркан тарту»	1.1.3.1 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнінде 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 мәнінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	31					
60		12	Құралдармен қозғалмалы ойындар. Эстафеталық ойындар	1.1.3.1 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	04	02				
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	6					

	15 сағат									
62		14	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	1.2.2.1. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	7				
63		15	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары. Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	1.2.2.1. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	18				
64		16	Тірек-қимыл жаттығуларын дамыту. Таянып тұрған калыпта орындалатын жаттығулар	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастайды, айырмашылықтарды құрметтеу	1	20				
65		17	Тірек-қимыл жаттығуларын дамыту. Түрегеліп тұрып және жатып таянып орындалатын жаттығулар	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастайды, айырмашылықтарды құрметтеу	1	21				
66		18	Доппен ойын. Пионербол ойыны	1.2.3.1 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	1	25				
67		19	Доппен ойын. Пионербол ойыны	1.2.3.1 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	1	27				
68		20	Доппен ойын. Пионербол ойыны	1.2.3.1 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	1	28				
69		21	Доппен ойын. Пионербол ойыны	1.2.3.1 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	1	04	03			
70		22	Доппен ойын. Пионербол ойыны	1.2.3.1 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	1	6				
71		23	Доппен ойын. Пионербол ойыны	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	7				
72		24	Секіртпемен орындалатын ойындар мен жаттығулар. Қарама қарсы тұрып секіру	1. 2. 1. 1 дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	1	11				
73		25	Секіртпемен орындалатын ойындар мен жаттығулар. Екі адамдық секіру	1. 2. 1. 1 дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	2	13 14				

74		Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру. Жаяу көкпар ойыны	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	18		
75		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1	20		
4-тоқсан 24 сағат							
76	7-бөлім Ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар 12 сағат	Қауіпсіздік техникасы. Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер. «Орта доп» ойыны	1. 3. 4. 1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	1	04	
77		Қауіпсіздік техникасы. Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер. «Дойбы ойыны»	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1	3		
78		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1	4		
79		Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Шахмат» ойыны	1. 1. 2. 1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1	8		
80		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	10		
81		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	1. 2. 4. 1 таңдалған дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелерді және құрылымдық тәсілдерді атап өту және пайдалану	1	11		
82		Ойынға шығармашылық идеялар. «Арқан тарту»	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	15		
83		Ойынға шығармашылық идеялар. «Эстафета ойыны»	1.2.6.1 Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	1	17		
84		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	1.2.6.1 Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	1	18		
85		Жеке қозғалыс белсенділігі Қысқа қашықтыққа жүгіру	1.1.6.1. Қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	22		
86		Жеке қозғалыс белсенділігі Орта қашықтыққа жүгіру	1.1.6.1. Қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	24		

87		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементтарымен.</i>	1.1.6.1. Қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	1	25		
88	8-бөлім Салауатты өмір салтын қалыптастыру 12 сағат	Қауіпсіздік техникасы. Ашық ауадағы физикалық қозғалыс. Бір орыннан ұзындыққа секіру	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1	29		
89		Ашық ауадағы физикалық қозғалыс. Орнында тұрып биіктікке секіру	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.	1	1		
90		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементтарымен.</i>	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.	1	2		
91		Жылдамдық күш пен ептілік. Эстафеталық жүгіру	1.1.3.1 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	6		
92		Жылдамдық күш пен ептілік. Қозғалмалы ойындар элементтері	1.1.3.1 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	8		
93		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементтарымен.</i>	1.1.3.1 Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	1	9		
94		Секіруге арналған тапсырмалар. Бір орыннан ұзындыққа секіру	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	13		
95		Секіруге арналған тапсырмалар. Секіртпемен секіру	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	15		
96		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементтарымен.</i>	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1	16		
97		Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	20		
98		Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	1.2.2.1. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1	22		
99		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементтарымен.</i>	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1	23		

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 2 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптағына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сайбақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Еск ер- ту ер
1-тоқсан 23 сағат										
1	1-бөлім – Атлетика арқылы дене қасиеттерін дамыту 12 сағат	1	Кәуіпсіздік 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					
2		2	Кәуіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы жалпы түсінік Спорттық жүріс әдістері	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1		4			
3		3	Денсаулық туралы жалпы түсінік Бірқалыпта жүтіру (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 жиналысты Бағытты өңертпін жүтіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1		10			
5		5	Таңғы жаттығулар жиналысты 3x10 м жүтіру	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1		11			
6		6	Таңғы жаттығулар жиналысты. Бірнеше орыннан секіру арқылы жүтіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1		13			
7		7	Таңғы жаттығулар жиналысты. Кім жүірік?	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1		14			
8		8	Лақтыру секіру және жүтіру дағдылары Қысқа қашықтыққа жүтіру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		18			
9		9	Лақтыру секіру және жүтіру дағдылары Екіпінмен 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 жүтіру дағдылары Кіші деңгей қашықтыққа лақтыру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		24			
11		11	Лақтыру секіру және жүтірудің эстафеталық элементтері	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		25			

			Кіші допты нысанаға лақтыру							
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	27				
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	01,10				
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	2				
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	4				
16		16	Доппен қозғалмалы ойындар «Үнсіз қоян» ойыны	2.2.2.1 - әрекет максаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	8				
17		17	Доппен қозғалмалы ойындар «Аң және қуыспақ» ойындары	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	9				
18		18	Қозғалыстар арқылы ойындар «Аң және қуыспақ» ойындары	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1	11				
19		19	Қозғалыстар арқылы ойындар «Орамал» ойыны	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1	15				
20		20	Қозғалыстар арқылы ойындар Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	16				
21		21	Қозғалыстар арқылы ойындар Доппен өткізілетін ойындар «Доппен қуыспақ»	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	18				
22		22	Қозғалыстар арқылы ойындар Нысанаға дәл тигізу ойыны	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	22				
23	4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары 2 сағат	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	23				*4- Тар ау: +2 саға т

2-тоқсан 24 сағат										
24	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	05.11				
25		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	6				
26		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	8				
27		4	Кең ауқымды гимнастикалық жаттығулар. Колоннаға орналасқан кигаштап және карама карсы бағытта	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру.	1	12				
28		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	13				
29		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	15				
30		7	Өрмелеу. Гимнастикалық корпешелерде орындалатын жаттығулар.	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі.	1	19				
31		8	Өрмелеу. Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру.	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі.	1	20				
32		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	22				
33		10	Тепе 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	26				
34		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	27				

3-тоқсан 30 сағат										
49	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,				
50		2	Қауіпсіздік ережесі Белсенді қозғалыс және төзімділік.	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1	14				
51		3	Қауіпсіздік ережесі Белсенді қозғалыс және төзімділік Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	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	15				
52		4	Белсенді қозғалыс және төзімділік. «Орамад» ойыны.	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1	17				
53		5	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	21				
54		6	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі Гигиеналық гимнастика жаттығулары	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	22				
55		7	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	24				
56		8	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Бағытты және екіінді өзгертіп жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	28				
57		9	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	29				
58		10	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	31				
59		11	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Денені еденен қол күшімен көтеру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	04.02				
60		12	Жұптық және топтық ойындар «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	5				

[illegible]

61		13	Жұптық және топтық ойындар Эстафеталық ойындар	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	7					
62		14	Жұптық және топтық ойындар «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	11					
63		15	Жұптық және топтық ойындар «Жылжымалы аркан» 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					
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	14					
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	18					
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	19					
67		19	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	21					
68		20	Көрнекті ойындар Пионербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	25					
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	26					
70		22	Көрнекті ойындар Пионербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	28					
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	04.03					
72		24	Кіріктірілген ойындар Пионербол ойыны	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын	1	5					

[illegible]

4-тоқсан 24 сағат										
79	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	01.04				
80		2	Қауіпсіздік ережесі Коммуникативті дағдыларды дамыту. «Шахмат» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	2				
81		3	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	4				
82		4	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Тоғызқұмалақ» ойыны	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсартады	1	8				
83		5	Жеке шығармашылық қабілет. «Арқан тарту»	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсартады	1	9				
84		6	Жеке шығармашылық қабілет. «Эстафета ойыны»	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсартады	1	11				
85		7	Жеке шығармашылық қабілет. «Асық ату» ойыны	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	15				
86		8	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Қысқа қашықтыққа жүгіру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	16				
87		9	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Орта қашықтыққа жүгіру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1	18				
88		10	Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Кіші допты нысанаға лақтыру	2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайтады	1	22				
89		11	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				
90		12	Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс. Орнында тұрып биіктікке секіру	2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайтады	1	25				

91	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	29				
92		14	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) Эстафеталық жүгіру	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	30				
93		15	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) Қозғалмалы ойындар элементтері	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	2				
94		16	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) 3x10 м жүгіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	6				
95		17	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	7				
96		18	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру Секіртпемен секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	9				
97		19	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру Бір біріне қарама қарсы тұрып секіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	13				
98		20	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	14				
99		22	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	16				
100		22	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Аксерек пен көксерек» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	20				
101		23	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	21				
102		24	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	2	23				

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.

«Тілектес» жалпы білім беретін мектебі

Күнтізбелік жоспар

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ



Пән мұғалімі: Қалтан Құрмет

2022-2023 оқу жылы

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

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

№ р/с	Саба қ №	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі						Ескер -тулер
1-тоқсан 23 сағат												
1	1	1-бөлім Женіл атлетикадағы қозғалыс белсенділігі 12 сағат	Қауіпсіздік ережесі Денсаулық туралы негізгі түсініктер.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезендерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	04	09					
2	2		Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер.Спортық жүріс әдістері	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезендерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	5						
3	3		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	6						
4	4		Денсаулық туралы негізгі түсініктер.Бағытты өзгертіп жүгіру	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	11						
5	5		Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және калпына келтіру техникасы. 3x10 м жүгіру	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	12						
6	6		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	13						
7	7		Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және калпына келтіру техникасы. Бір орында жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	18						
8	8		Лактыру, секіру және жүгірудің түрлері.30м жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	19						
9	9		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету	1	20						
10	10		Лактыру, секіру және жүгірудің түрлері 150 г кіші допты қашықтыққа лактыру	3.1.1.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1	25						

11	11		Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика Эстафетаға жүгіру 4x60 м	3.1.1.1 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1	26							
12	12		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	27							
13	13	2-бөлім Командалық спорттық ойындар. 15 сағат	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Кызыл Ту» ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1	02	10						
14	14		Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Жылжымалы арқан» ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1	3							
15	15		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	4							
16	16		Командалық ойындардағы көшбасшылық «Үнсіз қоян» ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	9							
17	17		Командалық ойындардағы көшбасшылық «Аң және қуыспақ» ойындары	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	10							
18	18		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	11							
19	19		Бірлескен ойындағы тактика және стратегия «Орамал» ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	16							
20	20		Бірлескен ойындағы тактика және стратегия Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	17							
21	21		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	18							
22	22		Ойындағы қозғалыс белсенділігі Нысанға дәл тигізу ойыны	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	23							
23	23		Ойындағы қозғалыс белсенділігі Спорттық – сауықтыру ойындары	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	24							

**2-тоқсан
24 сағат**

24	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	06	11						
25	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	7							
26	3		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	8							
27	4		Акробатикалық элементтер. Колоннаға орналасқан қиғаштап және карама қарсы бағытта	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	13							
28	5		Акробатикалық элементтер. Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	14							
29	6		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	15							
30	7		Акробатикалық жаттығулар реттілігі. Гимнастикалық корпешелерде орындалатын жаттығулар	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	20							
31	8		Акробатикалық жаттығулар реттілігі. Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	21							
32	9		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1	22							
33	10	4-бөлім Акробатика негіздерінде гимнастика. 12 сағат	Акробатикалық жаттығулар реттілігі. Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, өрмелеу	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1	24							
34	11		Акробатикалық жаттығулар реттілігі. Шалкалап жатып денені көтеру	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	28							
35	12		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	29							
36	13		Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Қарлығаш әдісін жасау	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	04	12						

37	14	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Қол күшімен денені еденнен көтеру	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	5						
38	15		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	6						
39	16		Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	11						
40	17		Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Асық ату мен бестас ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	12						
41	18		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	13						
42	19		Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	18						
43	20		Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	19						
44	21		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	2	20						
45	22					25						
46	23		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	26						
47	24		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	27						

**3-тоқсан
31 сағат**

48	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	09	01						
49	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	10							
50	3		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	15							
51	4		Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер. Уақытқа бір орында жүгіру.	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	16							
52	5		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Гигиеналық гимнастика жаттығулары	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1	17							
53	6		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1	22							
54	7		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	23							
55	8		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Қайталап 3*10 м жүгіру	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	24							
56	9		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	29							
57	10		Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Денені еденен қол күшімен көтеру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	30							
58	11		Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Қысқа қашықтыққа жылдам жүгіріп өту	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	31							
59	12		Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	5	02						

60	13		Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары. Командалық тартысу ойыны	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	6						
61	14		Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары. Екі қолды мейлінше өңары көтеріп тұру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	7						
62	15		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	12						
63	16	6-бөлім Денсаулық және физикалық белсенділік 15 сағат	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері. Орта-доп ойыны	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	13						
64	17		Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері Орта-доп ойыны	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	14						
65	18		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1	19						
65	19		Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері Пионербол ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1	20						
67	20		Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар Пионербол ойыны	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	21						
68	21		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	26						
69	22		Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар Пионербол ойыны	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	27						
70	23		Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар Пионербол ойыны	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	28						
71	24		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	5	03					
72	25		Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	6						
73	26		Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Допты торға тастау	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	7						
74	27		Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	12						

75	28		Командалық ойындардағы тактика және стратегия Баскетбол ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	13						
76	29		Командалық ойындардағы тактика және Баскетбол ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	14						
77 78	30 31		Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	2	19 20						

4-тоқсан

24 сағат

79	1	7-бөлім Ойлауды дамытуға арналған командалық ойындар. 12 сағат	Қауіпсіздік ережесі Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	2	04						
80	2		Қауіпсіздік ережесі Ойындағы қарым-қатынас дағдылары.. «Футбол ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету	1	3							
81	3		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементармен.</i>	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету	1	4							
82	4		Жарыс элементтері бар ойындар. Футбол ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	9							
83	5		Жарыс элементтері бар ойындар. Футбол ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	10							
84	6		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементармен.</i>	3.2.4.1 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1	11							
85	7		Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.Қақпаға тұру	3.2.4.1 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1	16							
86	8		Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту Қақпаға тұру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	14							
87	9		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементармен.</i>	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	18							
88	10		Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Допты ауада тебу әдісі	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	23							
89	11		Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.. Допты ауада тебу әдісі	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	24							
90	12		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық элементармен.</i>	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	25							
91	13	8-бөлім Ойын арқылы әлеуметтік дағдыларды	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Эстафета 4x60 м	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	30							
92	14		Салауатты өмір салтын калыптастыру. Бір біріне қарама қарсы тұрып секіру	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	1	05						

93	15	дамыту. 12 сағат	Қозғалмалы ойындар <i>спорттық</i> <i>элементарымен.</i>	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	2						
94	16		Салауатты өмір салтын қалыптастыру Еркін жүгіру әдісі	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	7						
95	17		Салауатты өмір салтын қалыптастыру Жүру арқылы жылдамдықты анықтау	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	8						
96	18		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық</i> <i>элементарымен.</i>	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	9						
97	19		Жүгіру және оның түрлері. 3x10 м жүгіру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	14						
98	20		Жүгіру және оның түрлері. Орта қашықтыққа жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	15						
99	21		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық</i> <i>элементарымен.</i>	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	16						
100	22		Ұзындыққа және биіктікке секіру. Бір орыннан қзындыққа секіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	21						
101	23		Ұзындыққа және биіктікке секіру. Бір орыннан қзындыққа секіру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану.	1	22						
102	24		Қозғалмалы ойындар <i>спорттық</i> <i>элементарымен.</i>	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	23						