

Қазақстан Республикасы
Түркістан облысы
Келес ауданы
«№5 жалпы орта білім беретін мектебі»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі

«Бекітемін»

Мектеп директоры

у.м.а. Н.Бітал

«01» 09 2023ж

«Келісемін»

Оқу ісінің меңгерушісі

С. Ильясова

«01» 09 2023ж

ӘБ жетекшісі

Л. Айдезова

«01» 09 2023ж

«Дене шынықтыру» пәнінен ұзақ
мерзімді жоспары
2^д - сынып

Денешынықтыру пәні мұғалімі: **Ғ.Егемкулов**

Абай ауылы
2023 – 2024 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ 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				Ескер- тулер
						А	Ә	Б	В	
1-тоқсан 27 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					
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					
4		4	Таңғы жаттығулар жиынтығы Бағытты өзгертіп жүтіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1					
5		5	Таңғы жаттығулар жиынтығы 3x10 м жүтіру	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1					
6		6	Таңғы жаттығулар жиынтығы. Бірнеше орынан секіру арқылы жүтіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1					
7		7	Таңғы жаттығулар жиынтығы. Кім жүрдік?	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1					
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					
9		9	Лақтыру секіру және жүтіру дағдылары Екіпәнен және бауу жүріс тәсілдерін дамыту	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1					
10		10	Лақтыру секіру және жүтіру дағдылары Кіші допты қашықтыққа дақтыру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1					
11		11	Лақтыру секіру және жүтірудің эстафеталық элементтері Кіші допты нысанға дақтыру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1					

12	12	Лақтыру секіру және жүгірудің эстетикалық элементтері бір орыннан ұзындыққа секіру	2.1.1.1 - каякт болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	1	2805			
13	13	2-бөлім – Спорттық ойындарды меңгеру үшін қозғалыс ойындар 13 сағат	Козғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі «Қызыл Ту» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	6.10		
14	14	Козғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі «Жылжымалы арқан» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	6.10			
15	15	Козғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі «Нөмірлерді шақыру» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1	6.10			
16	16	Доппен қозғалмалы ойындар «Үнеіз қовн» ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	6.10			
17	17	Доппен қозғалмалы ойындар «Ан және қуыспақ» ойындары	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1	6.10			
18	18	Козғалыстар арқылы ойындар «Ан және қуыспақ» ойындары	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығуларын орындауда қолдағы оқыту ортасын құру манайдылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1	13.11			
19	19	Козғалыстар арқылы ойындар «Орамал» ойыны	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығуларын орындауда қолдағы оқыту ортасын құру манайдылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1	16.10			
20	20	Козғалыстар арқылы ойындар Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруда арналған ойындар	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	14.0			
21	21	Козғалыстар арқылы ойындар Доппен өткізілетін ойындар «Доппен қуыспақ» ойыны	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	19.0			
22	22	Козғалыстар арқылы ойындар Нысанға дәл тигізу ойыны	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1	23.0			
23	23	Жұптық және топтық жұмыстар Спорттық – сауықтыру ойындары	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	28.0			
24	24	Жұптық және топтық жұмыстар Спорттық – сауықтыру ойындары	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	28.0			
25	25	Жұптық және топтық жұмыстар Аударыспақ ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	28.11			

4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары 2 сағат		26	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1					*4-Тарау: +2 сағат
27		27	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Жауу көкпар ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімінің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адам бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1		08.11			
2-тоқсан 21 сағат										
28	3-бөлім – Гимнастика арқылы денені дамыту 15 сағат	1	Кәуіпсіздік 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		13.11			
29		2	Әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту.Бір орында тұрып шеберленген бұрылу.	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1		15.11			
30		3	Кен ауқымды гимнастикалық жаттығулар Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		16.11			
31		4	Кен ауқымды гимнастикалық жаттығулар Колоннаға орналасқан қығаштап және қарама қарсы бағытта	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		08.11			
32		5	Өрмелеу Спорттық құрылыстардың және құрылыстарсыз орындалатын жаттығулар	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1		08.11			
33		6	Өрмелеу. Акробатикалық жаттығулар аяққа бүгіп және тіктеп жаттығу	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		08.11			
34		7	Өрмелеу Гимнастикалық корпешелерде орындалатын жаттығулар	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		08.11			
35		8	Өрмелеу Бөрене үстіне қойылатын келергілерден аттап жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		09.11			
36		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		09.11			
37		10	Тене теңдікті дамыту. Еңіс орналасқан орындау 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		04.12			

38		11	Тене 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				
39		12	Тене теңдікті дамыту... Көпір жасап денені қозғалту	2.2.2.1 - ерекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		07.12		
40		13	Тене теңдікті дамыту. Қарлығаш әлісін жасау	2.2.2.1 - ерекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		11.12		
41		14	Тене теңдікті дамыту. Көпір жасап денені қозғалту	2.2.2.1 - ерекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		13.12		
42		15	Тене теңдікті дамыту. Қарлығаш әлісін жасау	2.2.2.1 - ерекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		14.12		
43	4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары 6 сағат	16	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		20.12		
44		17	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімінің не екенін біледі. Бір бірімен ерекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1		21.12		*4- Тарау: -2 сағат
45		18	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1		25.12		
46		19	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды			27.12		
47		20	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімінің не екенін біледі. Бір бірімен ерекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді			28.12		
48		21	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды			08.01		
49	5-бөлім – Денеге түсетін күш пен денсаулық 15 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі Белсенді қозғалыс және төзімділік.	3-тоқсан 30 сағат 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 Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде атқаратын өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі			11.01		

	4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары 2 сағат	26	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1					*4- Тарау: +2 сағат
27		27	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Жауу көкпар ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімінің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адам бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1		09.11			
2-тоқсан 21 сағат										
28	3-бөлім – Гимнастика арқылы денені дамыту 15 сағат	1	Кәуіпсіздік ережесі.	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жатығуларын орындау кезінде қиындықтар мен таусежелерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды.	1					
29		2	Әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту. Бір орында тұрып шенберленген бұрылу.	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1		13.11			
30		3	Кен ауқымды гимнастикалық жаттығулар Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		15.11			
31		4	Кен ауқымды гимнастикалық жаттығулар Колоннаға орналасқан кінгіштеп және карама карсы бағытта	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		16.11			
32		5	Өрмелеу Спорттық құрылымдардың және құрылымдарсыз орындалатын жаттығулар	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінін күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1		23.11			
33		6	Өрмелеу. Акробатикалық жаттығулар авқы бүтін және тіктеп жаттығу	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		23.11			
34		7	Өрмелеу Гимнастикалық корешелерде орындалатын жаттығулар	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		27.11			
35		8	Өрмелеу Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгу	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		29.11			
36		9	Өрмелеу. Өрмелеу жаттығулары	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінін күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1		30.11			
37		10	Тене теңдікті дамыту. Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, өрмелеу	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінін күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1		04.12			

38	Тене теңдікті дамыту. Шалқалап жатып денені көтеру	11	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзіннің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1	05.12				
39	Тене теңдікті дамыту... Көпір жасап денені қозғалту	12	2.2.2.1 - ерекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командала жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	07.12				
40	Тене теңдікті дамыту. Қарлығаш әдісін жасау	13	2.2.2.1 - ерекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командала жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	11.12				
41	Тене теңдікті дамыту. Көпір жасап денені қозғалту	14	2.2.2.1 - ерекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командала жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	13.12				
42	Тене теңдікті дамыту. Қарлығаш әдісін жасау	15	2.2.2.1 - ерекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командала жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1	14.12				
43	4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары 6 сағат	16	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	20.12				
44	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	17	2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен ерекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1	21.12				*4- Тарау: -2 сағат
45	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	18	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1	25.12				
46	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	19	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды		27.12				
47	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	20	2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен ерекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді		28.12				
48	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	21	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды		08.01				
49	5-бөлім –Денеге түсетін күш пен денсаулық 15 сағат	1	3-тоқсан 30 сағат 2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қимылдықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	10.01				
50	Қауіпсіздік ережесі	2	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде атқалады өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі		11.01				

Бағым – Қазақ ұлттық қоғамдық ойындары 2 сағат		26	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны		2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1					*4-Тарау: +2 сағат
27		27	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Жауу көкпар ойыны		2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің маңызын түсінеді	1			09.11		
2-тоқсан 21 сағат											
28	3-бағым – Гимнастика арқылы денеңі дамыту 15 сағат	1	Кәуіпсіздік ережесі. Әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту. Салтық жаттығулар		2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін ағзана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды.	1			13.11		
29		2	Әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту. Бір орында тұрып шеңберлермен бұрылу.		2.3.2.1 - дене белсенділігін алдында денсегі шынықтырудың маңыздылығы туралы білімге көрсету және түсіндіру.	1			15.11		
30		3	Кен ауқымды гимнастикалық жаттығулар Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту		2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1			16.11		
31		4	Кен ауқымды гимнастикалық жаттығулар Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы бағытта		2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1			18.11		
32		5	Өрмелеу Спорттық құрылыстардың және құрылыстарсыз орындалатын жаттығулар		2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзін күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1			23.11		
33		6	Өрмелеу. Акробатикалық жаттығулар аяқ бүйіп және тіктеп жаттығу		2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1			27.11		
34		7	Өрмелеу Гимнастикалық корпешелерде орындалатын жаттығулар		2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1			30.11		
35		8	Өрмелеу Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүтіру		2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1			04.12		
36		9	Өрмелеу. Өрмелеу жаттығулары		2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзін күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1			09.12		
37		10	Тене теңдікті дамыту. Еңіс орналасқан орындаық гимнастикалық орындау, өрмелеу		2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзін күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1			13.12		

38		11	Төпе теңдікті дамыту. Шалқалап жатып денені көтеру	2.1.4.1 - қимыл көмшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және көмшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1				
39		12	Төпе теңдікті дамыту... Көпір жасап денені қозғату	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		07.12		
40		13	Төпе 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		11.12		
41		14	Төпе теңдікті дамыту. Көпір жасап денені қозғату	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		13.12		
42		15	Төпе 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		14.12		
43	4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары 6 сағат	16	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		20.12		
44		17	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімін не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1		21.12		*4- Тарау: -2 сағат
45		18	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1		25.12		
46		19	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды			27.12		
47		20	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімін не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді			28.12		
48		21	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жауу көкпар ойыны	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды			08.01		
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 Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде атқалатын өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі			11.01		

	3	Белсенді қозғалыс және төзімділік. «Орамал» ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қимылдар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	1501				
52	4	Дене жаттығулары кезінде алғашын өзгертуі бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабылдеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзіннің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді						
53	5	Дене жаттығулары кезінде алғашын өзгертуі Гигиеналық гимнастика жаттығулары	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	1801				
54	6	Дене жаттығулары кезінде алғашын өзгертуі. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1	2201				
55	7	Дене жаттығулары кезінде алғашын өзгертуі. Бағытты және екпінді өзгертіп жүтіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	2401				
56	8	Дене жаттығулары кезінде алғашын өзгертуі Қайталап 3*10 м жүтіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	2501				
57	9	Кеңістік динамикасы және қозғалыс. Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүтіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	2901				
58	10	Дене жаттығулары кезінде алғашын өзгертуі. Денені еденнен қол күшімен көтеру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1	3101				
59	11	Жұптық және топтық ойындар «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	0102				
60	12	Жұптық және топтық ойындар Эстафеталық ойындар	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	0502				
61	13	Жұптық және топтық ойындар «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	0702				
62	14	Жұптық және топтық ойындар «Жылжымалы арқан» ойыны	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1	0802				
63	15	Жұптық және топтық ойындар «Жылжымалы арқан» ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қимылдар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1	1202				

64	6-бөлім – Қозғалыс ойындардың әр алуындығы 15 сағат	16	Көрнекті ойындар. Дотты 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		14.02		
65		17	Көрнекті ойындар. Дотты бір – біріне беру	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		15.02		
66		18	Көрнекті ойындар. Дотты 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		19.02		
67		19	Көрнекті ойындар. Пинонербол ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		21.02		
68		20	Көрнекті ойындар. Пинонербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		21.02		
69		21	Көрнекті ойындар. Пинонербол ойыны	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзіннің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1		28.02		
70		22	Кіріктірілген ойындар. Пинонербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		29.02		
71		23	Кіріктірілген ойындар. Пинонербол ойыны	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзіннің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1		04.03		
72		24	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Қарама қарсы тұрып секіріп ойнау	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1		06.03		
73		25	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1		07.03		
74		26	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	2.2.5.1 - қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	1		11.03		
75		27	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Дотты торға тастау	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1		13.03		
76		28	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Дотты торға тастау						

29 Шабуды эрекеті аркылы ойындар
Допты торга тастау

30 Шабуды эрекеті аркылы ойындар
Допты торга тастау

2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету.

2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету.

1

1

14.03

14.03

4-тоқсан
27 сағат

79 7-бөлім – Топтық ойындар
аркылы элементтік дағдылар
12 сағат

1 Кауіпсіздік ережесі
Коммуникативті дағдыларды
дамыту. «Шахмат» ойыны

2 Кауіпсіздік ережесі
Коммуникативті дағдыларды
дамыту. «Асық ату» «Бес тас»
ойыны

3 Коммуникативті дағдыларын
дамыту ойындары. «Топызқұмылақ»
ойыны

4 Жеке шығармашылық қабілет.
«Арқан тарту»

5 Жеке шығармашылық қабілет..
«Эстафета ойыны»

6 Жеке шығармашылық қабілет.
«Асық ату» ойыны

7 Шығармашылық – топтық жұмыс
аркылы Қысқа қашықтыққа жүтіру

8 Шығармашылық – топтық жұмыс
аркылы Орта қашықтыққа жүтіру

9 Шығармашылық – топтық жұмыс
аркылы Кіші допты нысанға
лақтыру

10 Өздігінен жасалатын
қозғалыстағы прогресс. Бір
орындан ұзындыққа секіру

11 Өздігінен жасалатын
қозғалыстағы прогресс. Орында
тұрып биіктікке секіру

12 Өздігінен жасалатын
қозғалыстағы прогресс Тақша
беру аркылы жүтіру

2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау
кезіндегі рөлдерді көрсету және атау

2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау
кезіндегі рөлдерді көрсету және атау

1

1

20.04

20.04

2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп,
негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және
жақсартады

2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп,
негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және
жақсартады

1

1

14.04

14.04

2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп,
негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және
жақсартады

2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп,
негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және
жақсартады

1

1

10.04

10.04

2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және
идеяларды түсіндіру және көрсету

2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және
идеяларды түсіндіру және көрсету

1

1

11.04

11.04

2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және
идеяларды түсіндіру және көрсету

2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және
идеяларды түсіндіру және көрсету

1

1

15.04

15.04

2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін
түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене
жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен
шеберлікті нығайтады

2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін
түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене
жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен
шеберлікті нығайтады

1

1

18.04

18.04

2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін
түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене
жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен
шеберлікті нығайтады

2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін
түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене
жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен
шеберлікті нығайтады

1

1

24.04

24.04

91	8-бөлім – Денсаулық және дене белсенділігі 12 сағат	13	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-арекеті) Эстафеталық жүгіру	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сыналдау	1				
92		14	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-арекеті) Қозғалмалы ойындар элементтері	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сыналдау	1		8304		
93		15	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-арекеті) 3x10 м жүгіру	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сыналдау	1		8405		
94		16	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру бір орыннан ұзындыққа секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірақалықты түсінепін көрсетеді	1		605		
95		17	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру Секіртпемен секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірақалықты түсінепін көрсетеді	1		605		
96		18	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру бір біріне қарама қарсы тұрып секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірақалықты түсінепін көрсетеді	1		805		
97		19	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұтынады және жеткізе біледі	1		1305		
98		20	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұтынады және жеткізе біледі	1		1305		
99		21	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Аксерек пен көксерек» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұтынады және жеткізе біледі	1		1605		
100		22	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұтынады және жеткізе біледі	1		8205		
101		23	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұтынады және жеткізе біледі	1		8304		
102		24	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Аксерек пен көксерек» ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		8305		

Қолта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшенің, төртінші сан – оқу мақсатының реттік санын көрсетеді.
Мысалы, 2.2.1.1. қолында «2» - сынып, «2.1» - екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «1» - оқу мақсатының реттік саны.