

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

«Бекітемін»

Мектеп директоры
у.м.а. Н.Білял


«01» 09 2023ж

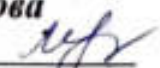
«Келісемін»

Оқу ісінің меңгерушісі
С. Ильясова


«01» 09 2023ж

ӘБ жетекшісі

Л. Абдезова


«01» 09 2023ж

«Дене шынықтыру» пәнінен ұзақ
мерзімді жоспары
3, 4 - сыныптар

Денешынықтыру пәні мұғалімі: Б.Оңғарбаев

Абай ауылы
2023 – 2024 оқу жылы

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

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерімі	Ескертулер
1-тоқсан							
24-сағат							
1	1-бөлім Жеңіл атлетикадағы қозғалыс белсенділігі 12 сағат	1	Кауіпсіздік ережесі Денсаулық туралы негізгі түсініктер.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	5.09	
2		2	Кауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер.Спорттық жүріс әдістері	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	6.09	
3		3	Кауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер.Бірқалыпта жүгіру (екі минут)	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	7.09	
4		4	Денсаулық туралы негізгі түсініктер.Бағытты өзгертіп жүгіру	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	12.09	
5		5	Дене жаттығуларын орында арқылы қызығарыну және қалпына келтіру техникасы. 3x10 м жүгіру	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қылдыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	13.09	
6		6	Дене жаттығуларын орында арқылы қызығарыну және қалпына келтіру техникасы.Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қылдыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	14.09	
7		7	Дене жаттығуларын орында арқылы қызығарыну және қалпына келтіру техникасы. Бір орында жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	19.09	
8		8	Лактыру, секіру және жүгірудің түрлері.30м жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	20.09	
9		9	Лактыру, секіру және жүгірудің түрлері Бір орыннан ұзындыққа секіру	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету	1	21.09	
10		10	Лактыру, секіру және жүгірудің түрлері 150 г кіші донтты қашықтыққа лактыру	3.1.1.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1	26.09	

11	2-бөлім Командалық спорттық ойындар. 12 сағат	11	Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика Эстафетаға жүгіру 4x60 м	3.1.1.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1	27.09
12		12	Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика. Эстафетаға жүгіру 4x60 м	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	28.09
13		13	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Қызыл Ту» ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі ролдерді анытау және көрсету.	1	3.10
14		14	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Жылжымалы арқан» ойыны	3.2.8.1 - қозғалыс белсенділігіндегі ролдерді анытау және көрсету.	1	4.10
15		15	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Нөмірлерді шақыру» ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	5.10
16		16	Командалық ойындардағы қозғалысшылық. «Үнсіз қоян» ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1	10.10
17		17	Командалық ойындардағы қозғалысшылық. «Аң және қуыспақ» ойындары	3.2.2.1 командалық жұмыстағы қозғалысшылық дағдыларды қолдану.	1	11.10
18		18	Командалық ойындардағы қозғалысшылық. «Аң және қуыспақ» ойындары	3.2.2.1 командалық жұмыстағы қозғалысшылық дағдыларды қолдану.	1	12.10
19		19	Бірлескен ойындағы тактика және стратегия «Орамал» ойыны	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	17.10
20		20	Бірлескен ойындағы тактика және стратегия Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	1	18.10
21		21	Бірлескен ойындағы тактика және стратегия Доппен өткізілетін ойындар «Доппен қуыспақ»	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	29.10
22		22	Ойындағы қозғалыс белсенділігі Нысанға дәл тигізу ойыны	3.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1	24.10
23		23	Ойындағы қозғалыс белсенділігі Спорттық – сауықтыру ойындары	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	26.10
24		24	Ойындағы қозғалыс белсенділігі Спорттық – сауықтыру ойындары	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	26.10

II-тоқсан
24-сағат

25	А.Болды Акробатика негіздерінде гимнастика. 16 сағат	1	Кауңстақ ережесі Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту. Саптық жаттығулар	3.1.6.1 - оқытушы әр түрлі кезеңдерінде қауңстақ ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	7.11
26		2	Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту. Бір орында тұрып шеңбер-ленген бұрылу	3.1.6.1 - оқытушы әр түрлі кезеңдерінде қауңстақ ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	8.11
27		3	Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту Бір қолдан екінің қолына және бір қатардан екінші қатарға өту	3.1.6.1 - оқытушы әр түрлі кезеңдерінде қауңстақ ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	9.11
28		4	Акробатикалық элементтер. Колоннаға орналасқан қығаштап және қарама қарсы бағытта	3.3.2.1 - қонағым ережесіндегі және қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	14.11
29		5	Акробатикалық элементтер. Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қонағым әрекеттерін көрсету	1	15.11
30		6	Акробатикалық элементтер. Акробатикалық жаттығулар аяқты бүгіп және тіктен жаттығу	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қонағым әрекеттерін көрсету	1	16.11
31		7	Акробатикалық жаттығулар реттілігі Гимнастикалық көріністерде орындалатын жаттығулар	3.1.5.1 - кеңістікте қонағым әрекеттерін орындау және анықтау	1	21.11
32		8	Акробатикалық жаттығулар реттілігі Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүру	3.1.5.1 - кеңістікте қонағым әрекеттерін орындау және анықтау	1	22.11
33		9	Акробатикалық жаттығулар реттілігі Өрмелеу жаттығулары	3.1.4.1 - өтпін және басқалардың қонағым әрекеттерін талдау	1	23.11
34		10	Акробатикалық жаттығулар реттілігі Еңіс орналасқан орында гимнастикалық орындау өрмелеу	3.1.4.1 - өтпін және басқалардың қонағым әрекеттерін талдау	1	28.11
35		11	Акробатикалық жаттығулар реттілігі Шаңқалап жатып денені көтеру	3.2.1.1 - қонағым және қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	29.11

37	12	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Көпір жасап денені қозғалту	3.2.2.1 командалық жұмыстағы қозғалыстық дағдыларды қолдану.	1	30.11
38	13	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар Карлыгаш әдісін жасау	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі ұраісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	5.12
39	14	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі ұраісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	6.12
40	15	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Арқамен жатып денені тізеге-дейін көтеру әдісі	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1	7.12
41	16	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрлісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1	12.12
42	17	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату мен бестас ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	13.12
43	18	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1	14.12
44	19	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны	3.2.7.1 - топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1	19.12
45	20	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	20.12
46	21	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	21.12
47	22	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	26.12
48	23	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	27.12
49	24	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тоғызқұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	28.12

4-бөлім
Қазақ ұлттық және
қозғалыс ойындары
8 сағат

III-тоқсан 5-бөлім. Денсаулық және физикалық белсенділік

50	1	Қауіпсіздік ережесі. Физикалық жүктеме кезіндегі өзгерістер.	3.3.4.1 денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату.	1	9.01
51	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	10.01
52	3	Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер. 60м боренеден секіру.	3.3.3.1 қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу.	1	11.01
53	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	16.01
54	5	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Гигиеналық гимнастика жаттығулары.	3.3.1.1 салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талдау.	1	17.01
55	6	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Жүгіруден кейін жүрек қағысын тексеру.	3.3.1.1 салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талдау.	1	18.01
56	7	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру.	3.1.4.1 өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	23.01
57	8	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Қайталап, 3x10м жүгіру.	3.1.4.1 өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	24.01
58	9	Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру.	3.1.4.1 өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	25.01
59	10	Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Денені еденнен қол күшімен көтеру.	3.1.5.1 кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	30.01
60	11	Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Қысқа қашықтыққа жылдам жүгіріп өту.	3.1.5.1 кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	31.01
61	12	Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары Бір орында жерден секіру әдісі.	3.1.5.1 кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	1.02
62	13	Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары. Командалық тартысу ойыны.	3.1.3.1 дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	6.02
63	14	Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары Екі қолды мейлінше жоғары көтеріп тұру.	3.1.3.1 дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	7.02

64	15	Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары. Бір аяқты көтеріп тұру. (уақытқа)	3.1.3.1 дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	8.01
		6-бөлім. Ойлауды	дамытуға арналған командалық ойындар.		
65	16	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері. Орта доп ойыны.	3.3.4.1 денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату.	1	13.02
66	17	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері. Орта доп ойыны.	3.3.4.1 денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату.	1	14.02
67	18	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері. Орта доп ойыны.	3.2.8.1 қозғалыс белсенділігіндегі ролдерді анықтау және көрсету.	1	15.02
68	19	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері. Пионербол ойыны.	3.2.8.1 қозғалыс белсенділігіндегі ролдерді анықтау және көрсету.	1	20.02
69	20	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	21.02
70	21	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны.	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	22.02
71	22	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны.	3.1.4.1 өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	27.02
72	23	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны.	3.1.4.1 өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	28.02
73	24	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Қарама-қарсы тұрып секіріп ойнау.	3.2.3.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту.	1	29.02
74	25	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау.	3.2.3.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту.	1	5.03
75	26	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Допты торға тастау.	3.2.3.1 дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту.	1	6.03
76	27	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Допты торға тастау.	3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану.	1	7.03
77	28	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны.	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту.	1	12.03

78	29	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны.	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту	2	13-14-03
79	30	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны.	3.2.1.1 қозғалысқа байланысты стратегия мен тактиканы дамыту.	2	19-20-03

IV-тоқсан

7-бөлім. Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету.

80	1	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену.	3.1.1. Аздаған ауқымды арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну.	1	2.04
81	2	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену.	3.3.4.4. Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	3.04
82	3	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Спорттық және қозғалмалы ойындар.	3.1.2.2. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру.	1	4.04
83	4	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	3.1.2.3. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау.	1	9.04
84	5	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол ойыны.	3.2.4.4. Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және базамз түрлерін құруға қажет ережелермен құрымдылық тәсілдерді білу және түсіну.	1	10.04
85	6	Жарыс элементтері бар ойындар футбол ойыны.	3.1.4.4. Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және базамз түрлерін құруға қажет ережелермен құрымдылық тәсілдерді білу және түсіну.	1	11.04
86	7	Ойын жағдайында ойын ойнауды дамыту.	3.1.5.5. Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдылы идеаларын білу және сипаттау.	1	16.04
87	8	Жеке және командалық ойын әрекеттері.	3.1.5.5. Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдылы идеаларын білу және сипаттау.	1	17.04
88	9	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Спорттық және қозғалмалы ойындар.	3.1.5.5. Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдылы идеаларын білу және сипаттау. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру.	1	18.04
89	10	Жеке және командалық ойын әрекеттері.	1.5.5. Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдылы идеаларын білу және сипаттау.	1	23.04
90	11	Ойын стратегиясын құруды дамыту.	3.7.8.8. Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған ролдерді анықтай білу.	1	24.04
91	12	Ойын стратегиясын құруды дамыту. дамыту. Спорттық және қозғалмалы ойындар (БҰҰМ)	1.7.8.8. Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған ролдерді анықтай білу. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру.	1	25.04

92	13	Ойын стратегиясын кұрудағы дағдыны дамыту.	3.1.6.6 Қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жазуап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	30.00
93	14	Ойын стратегиясын кұрудағы дағдыны дамыту.	3.1.6.6 Қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жазуап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	2.05
94	15	8-бөлім Жеңіл атлетика арқылы Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Еркін жүгіру әдісі	3.3.1.1 Салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1	8.05
95	16	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту.	3.3.4.4 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	8.05
96	17	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Жүру арқылы жылдамдықты анықтау.	3.1.3.1 Дене жаттығуларының ретін сақтау	1	14.05
97	18	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту. Спорттық және қозғалыс ойындар	3.2.5.5 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тсілдерін меңгеру.	1	14.05
98	19	Денені қалдыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру	3.3.3.3 түрлі дене жүктемелерінің арастындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтап білу.	1	15.05
99	20	Денені қалдыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру. Спорттық және қозғалыс ойындар	3.1.3.3 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тсілдерін меңгеру.	1	16.05
100	21	Денені қалдыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру	3.1.3.3 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тсілдерін меңгеру.	1	21.05
101	22	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Арқан тарту.	3.1.5.1 оқығудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану	1	22.05
102	23	Ойын белсенділігінің индәлеуімен дағдыларын дамыту. Астафета 4*60 м	3.3.4.1 денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен түлекелерді ажырату. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тсілдерін меңгеру.	1	23.05

Дене шынықтыру пәні бойынша 4-сыныпқа арналған күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Апталық жүктеме 3 сағат, жылдық жүктеме 102 сағат.

2023-2024 оқу жылына арналған.

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтың тақырыптары	Тақырыпты меңгертуге арналған оқу мақсаттары	Сағат саны	Күні	Ескерту
I-тоқсан 24-сағат.1-бөлім Жүгіру, секіру және лақтыру						
1	1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа кашықтыққа жүгіру	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	5.09	
2	2	Қысқа кашықтыққа жүгіру (4x10м жүгіру)	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	6.09	
3	3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа кашықтыққа жүгіру (30 м жүгіру)	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	7.09	
4	4	Қысқа кашықтыққа жүгіру (4x10м жүгіру)	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	12.09	
5	5	Ұзындыққа секіру негіздері(бір орыннан секіру, көрсету, еске түсіру)	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	13.09	
6	6	Ұзындыққа секіру негіздері(бір орыннан секіру техникасын үйрету)	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану	1	14.09	
7	7	Ұзындыққа секіру негіздері(бір орыннан секіру, секіру екпінін дамыту)	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	19.09	
8	8	Ұзындыққа секіру негіздері(бір орыннан ұзындыққа секіру)	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану	1	20.09	
9	9	Лақтырудың түрлері мен тәжірибелер. (кіші допты нысанға лақтыру)	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулармен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды	1	21.09	

10	10	Лақтырудың түрлері мен тәжірибелер. (кіші допты қашықтыққа лақтыру)	түсіну және көрсету	1	26.09
11	11	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета(эстафета таяқшаларын беру, алу техникасы)	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулармен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	27.09
12	12	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета (эстафета жүгіру кезіндегі элементтер)	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	28.09
13	13	Волейбол доптары мен ойындар (Пионербол ойыны)	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасау және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	3.10
14	14	Волейбол доптары мен ойындар (Пионербол ойыны)	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасау және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	4.10
15	15	Волейбол доптары мен ойындар (Пионербол ойыны)	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасау және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	5.10
2-бөлім Жеңілдетілген спорттық ойындар					
16	16	Спорттық ойындар (футбол ойыны қорғаныста ойнау)	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	10.10
17	17	Спорттық ойындар (футбол ойыны шабулда ойнау)	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	11.10
18	18	Спорттық ойындар. Футбол ойыны екі жақты ойын.	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	1	12.10
19	19	Техникасы жеңіл тапсырмалар (футбол тактикалық жеңіл әрекеттер)	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтайды және ұйымдастыру	1	17.10
20	20	Техникасы жеңіл тапсырмалар (футбол	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс	1	18.10

21	21	Тактикалық жеңіл әрекеттер)	идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтайды және ұйымдастыру			
		Топтағы негізгі жұмыстар. (футбол техникалық жеңіл әрекеттер)	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттейді және салыстыру	1	19.10	
22	22	Топтағы негізгі жұмыстар (футбол допты ауада тебу әдісі)	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттейді және салыстыру	1	24.10	
23	23	Топтағы негізгі жұмыстар. (футбол техникалық жеңіл әрекеттер)	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттейді және салыстыру	1	26.10	
24	24	Топтағы негізгі жұмыстар (футбол допты ауада тебу әдісі)	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттейді және салыстыру	1	26.10	

II-тоқсан 24-сағат 3-бөлім Гимнастиканың негізгі элементтері.

25	1	Қауіпсіздік ережесі. Жалпы дамыға арналған жаттығулар (Гимнастика Домалау түрлері)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану.	1	7.11
26	2	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар (Гимнастика. Бастық қозғалысы)	4.3.2.2. Дене қызыметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	8.11
27	3	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар (Гимнастика. Мойынның қозғалысы)	4.3.2.2. Дене қызыметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	9.11
28	4	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар (Гимнастика. Дененің қозғалысы)	4.3.2.2. Дене қызыметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	14.11
29	5	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар (Гимнастика. Аяқтың қозғалысы)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану.	1	15.11
30	6	Акробатиканың жеңіл элементтері (Гимнастика. Кермеде тартылу)	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулармен қозғалыстарды орындау саласын арттыруды түсіну және көрсету.	1	16.11
31	7	Акробатиканың жеңіл элементтері (Гимнастика. Сырықта жаттығулар жасау)	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулармен қозғалыстарды орындау саласын арттыруды түсіну және көрсету.	1	21.11
32	8	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар (Гимнастика. Кіші атта секіру)	4.1.5.5. Қолданылатын бір қатар іс- қимылдарды кеңістікті динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу.	1	22.11
33	9	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар (Гимнастика. Кіші атта секіру)	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру.	1	23.11
34	10	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар (Гимнастикалық төсеніштерде көпір әдісін құру)	4.1.5.5. Қолданылатын бір қатар іс- қимылдарды кеңістікті динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу.	1	28.11
35	11	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар (Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар жасау)	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру.	1	29.11
36	12	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар (нығыздаған доппен эстафета)	4.2.2.2. Көшбасшылық рөлдермен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей	1	30.11

37	13	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар. (нығыздаған доппен эстафета)	білу. 4.2.2.2. Көшбасшылық рөлдермен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу.	1	5.12
38	14	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар. (Тепе-теңдікке арналған жаттығулар жасау)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру.	1	6.12
39	15	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар. (Тепе-теңдікке арналған жаттығулар жасау)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру.	1	7.12
40	16	Қазақтың қозғалмалы ойындары. (Асық ату, бес тас ойындары)	4.2.7.7. Топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс-қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету.	1	12.12
41	17	Қазақтың қозғалмалы ойындары. (Асық ату, бес тас ойындары)	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зеріттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру.	1	13.12
42	18	Қазақтың қозғалмалы ойындары. (Асық ату, бес тас ойындары)	4.2.7.7. Топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс-қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету.	1	14.12
43	19	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. (Тоғызқұмалақ ойыны)	3.3.5.1. Мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	19.12
44	20	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. (Тоғызқұмалақ ойыны)	3.3.5.1. Мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	20.12
45	21	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. (Тоғызқұмалақ ойыны)	3.3.5.1. Мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	21.12
46	22	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. (Тоғызқұмалақ ойыны)	3.3.5.1. Мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	26.12
47	23	Ұлттық зияткерлік ойындар.	4.2.6.1. Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлермен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау.	1	27.12
48	24	Ұлттық зияткерлік ойындар.	4.2.6.1. Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлермен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау.	1	28.12

III-тоқсан 5-бөлім. Гимнастика/кросс/ даярлық негіздері.

49	1	Қауіпсіздік ережесі. Тапсырмалар арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту.	4.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану.	1	9.01
50	2	Тапсырмалар арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту (аяқ күшін дамыту жаттығулары)	4.3.3.1 Дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану.	1	10.01
51	3	Тапсырмалар арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту (қарама-қарсы эстафета).	4.3.3.1 Дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану.	1	11.01
52	4	Тапсырмалар арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту (командалық эстафета).	4.3.3.1 Дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бір қатар бақылау стратегияларын қолдану.	1	16.01
53	5	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (алдыға, артқа домалау)	4.3.1.1 Дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну.	1	17.01
54	6	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (алдыға, артқа домалау)	4.1.4.1 Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру.	1	18.01
55	7	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (оңға, солға домалау)	4.1.4.1 Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру.	1	23.01
56	8	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (оңға, солға домалау)	4.1.4.1 Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру.	1	24.01
57	9	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (флешмоб)	4.1.4.1 Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру.	1	25.01
58	10	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (йілгішкіге арнайы жаттығулар легі)	4.1.4.1 Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру.	1	30.01
59	11	Қашықтықтан өту тапсырмалары (сенгірпемен сеніру)	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу.	1	31.01
60	12	Қашықтықтан өту тапсырмалары (30м кедергіден сеніру)	4.1.1.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдану білу.	1	1.02

61	13	Қашықтықтан өту тапсырмалары (3x10м жылдамдыққа жүгіру)	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтау.	1	6.02
62	14	Қашықтықтан өту тапсырмалары. (жылан әдісімен жүгіру)	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу.	1	7.02
63	15	Қашықтықтан өту тапсырмалары. (3x10м жылдамдыққа жүгіру)	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бірқалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу.	1	8.02
64	16	б-бөлім Бірлескен және Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық (айдаһар, ханшайым, ханзада ойыны)	шытырман тапсырмалар арқылы оқыту		
65	17	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық (допты жерде ойыны)	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану.	1	13.02
66	18	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық (айдаһар, ханшайым, ханзада ойыны)	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану.	1	14.02
67	19	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық (ақ аяз ойыны)	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану.	1	15.02
68	20	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту (аққу қаздар ойыны)	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану.	1	20.02
69	21	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту (желаяқ ойыны)	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау.	1	21.02
70	22	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау.	1	22.02
71	23	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау.	1	27.02
71	23	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау.	1	28.02

72	24	Ойындардағы қиялды дамыту (шабандоз спортшылар ойыны)	айырмашылықтарын бағалау 4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу.	1	29.02
73	25	Ойындардағы қиялды дамыту (шабандоз спортшылар ойыны)	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу.	1	5.03
74	26	Ойындардағы қиялды дамыту. (ғарышкерлер ойыны)	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу.	1	6.03
75	27	Ойындардағы қиялды дамыту. (шабандоз спортшылар ойыны)	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу.	1	7.03
76	28	Баскетбол элементтері бар ойындар. (долты горға тастау ойыны)	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды жоспарларды анықтау және ұйымдастыру.	1	12.03
77	29	Баскетбол элементтері бар ойындар. (долты горға тастау ойыны)	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды жоспарларды анықтау және ұйымдастыру.	2	13-14.03
78	30	Баскетбол элементтері бар ойындар. (долты горға тастау ойыны)	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды жоспарларды анықтау және ұйымдастыру.	1	19-20.03

79	1	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	4.1.1.1 Аздаған ауқымды арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	1.04
80	2	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	4.3.4 Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	3.04
81	3	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету Спорттық және қозғалмалы ойындар.	4.1.2.2 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру	1	4.04
82	4	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету	4.1.2.2 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау.	1	9.04
83	5	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету	4.2.4.4 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама туслерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау	1	10.04
84	6	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету Спорттық және қозғалмалы ойындар. ӘҚН. Денсаулық және салуатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	4.2.4.4 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама туслерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіндіру	1	11.04
85	7	Жеке және командалық ойын әрекеттері.	4.1.5.5 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	16.04
86	8	Жеке және командалық ойын әрекеттері.	4.1.5.5 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	17.04
87	9	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Спорттық және қозғалмалы ойындар.	4.1.5.5 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру	1	18.04
88	10	Жеке және командалық ойын әрекеттері	4.1.5.5 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	23.04
89	11	Ойын стратегиясын құруды дағдыны дамыту	4.2.8.8 Түрлі қимыл қозғалыс негіздерімен шарттасатырылған әрекеттерді анықтай білу	1	24.04
90	12	Ойын стратегиясын құруды дағдыны	4.2.8.8 Түрлі қимыл қозғалыс негіздерімен шарттасатырылған	1	25.04

31	13	дамыту Спорттық және қозғалмалы ойындар ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік	рөлдерді анықтай білу. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру. Өмір қауіпсіздігі негіздері күрбзынәңтеориялық негіздерін,мақсатын,міндеттерін түсіндіру.	1	30.04
32	14	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	4.1.6.6 Қиыыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтарз білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау.	1	2.05
33	15	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	4.1.6.6 Қиыыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтарз білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау.	1	2.05
34	16	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	4.1.6.6 Қиыыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтарз білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау.	1	8.05
35	17	3-бөлім. Жеңіл атлетикалық ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту.	Дағдыларды шолу және дамыту.		
36	17	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту.	4.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну.Сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну.	1	8.05
37	18	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту. Спорттық және қозғалмалы ойындар.	4.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну.Сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну.Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру.	1	14.05
38	19	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру.	4.3.3.3 Түрлі дене мүктемелерініңарасындағы айырмашылықты және олардың атпаға типізетін әсерін сыртқыбелгілеріне қарап анықтай білу	1	15.05
39	20	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру.	4.3.3.3 Түрлі дене мүктемелерініңарасындағы айырмашылықты және олардың атпаға типізетін әсерін сыртқыбелгілеріне қарап анықтай білу	1	16.05
40	21	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру. Спорттық және қозғалмалы ойындар.	4.1.3.3 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру.	1	21.05
100	22	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін	4.1.3.3 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау	1	12.05

101	23	қалпына келтіру	кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау		
102	24	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.	4.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	2205
		Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. Спорттық және қозғалмалы ойындар.	4.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну. Спорттық ойын ережелерін және әдіс-тәсілдерін меңгеру.	1	2305

Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
Енбекке баулу I сынып
Барлығы: 33сағат, аптасына 1 сағат

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	мерзімі	ескерту
I тоқсан 8 сағат						
1	Өзім туралы	Өзім туралы	1.1.1.1 материалдың түрлерімен танысу барысында қасиеттерінің сипаттамасын (жұмсақтығы, тығыздығы, беріктігі) анықтау	1	5.09	
2		Мен кішкентай көмекшімін.	1.1.2.1 Материалдың негізгі атауы мен қолданылу саласын анықтау	1	12.09	
3		Мен кішкентай көмекшімін.	1.1.3.1 шығармашылық идеялары мен ерекшелігін (пішін, фактурасы, біріктіру тәсілі, дайындау технологиясы) салыстырып көрсету	1	19.09	
4		Алуан түрлі қағаздар.	1.2.1.1 қарапайым әдістер мен тәсілдерді пайдаланып, материалдарды (көркемдік, табиғи және жасанды) және құралдарды қолдану, эксперимент жүргізу	1	26.09	
5		Кеме жасаймыз.	1.2.2.1 қарапайым тәсілдермен материалдарды және компоненттерді өлшеу, белгілеу, кию, формасын келтіру, жинақтау, қосу және біріктіру	1	3.10	
6	2. Менің мектебім	Табиғи материалдардың түрлері мен оны сақтау жағдайы.	1.2.3.1 қауіпсіздік техникасын сақтап, материалдарды және құралдарды қолдану	1	10.10	
7		Табиғатқа серуен	1.2.1.1 қарапайым әдістер мен тәсілдерді пайдаланып, материалдарды (көркемдік, табиғи және жасанды) және құралдарды қолдану, эксперимент жүргізу	1	17.10	
8		Табиғи материалдардан панно жасау	1.2.2.1 қарапайым тәсілдермен материалдарды және компоненттерді өлшеу, белгілеу, кию, формасын келтіру, жинақтау, қосу және біріктіру	1	24.10	
II тоқсан 8сағат						
9	3. Менің отбасым және	Қағаздың құпиялары. Қағаздың қандай	1.1.1.1 материалдың түрлерімен танысу барысында қасиеттерінің сипаттамасын	1	7.11	

достарым	қасиеттері бар.	(жұмсақтығы, тығыздығы, беріктігі) анықтау		
10	Қағазды қалай қауіпсіз кесуге болады.	1.1.2.1.Материалдың негізгі атауы мен қолданылу саласын анықтау	1	14.11
11	Қазақ дастарханы.	1.1.3.1 шығармашылық идеялары мен ерекшелігін (пішін, фактурасы, біріктіру тәсілі, дайындау технологиясы) салыстырып көрсету	1	21.11
12	Салфеткаға қағаздан сақина жасаймыз.	1.2.1.1 қарапайым әдістер мен тәсілдерді пайдаланып, материалдарды (көркемдік, табиғи және жасанды) және құралдарды қолдану, эксперимент жүргізу	1	22.11
13	Менің отбасым.Коллаж жасау.	1.2.2.1 қарапайым тәсілдермен материалдарды және компоненттерді өлшеу, белгілеу, кию, формасын келтіру жинақтау, қосу және біріктіру	1	5.12
14	Мозайка өнерімен танысамыз.	1.2.2.2.айқындалған материалдармен (ермексаз, қолданыстан шыққан, қағаз материалдары) қарапайым көлемді пішіндерді жасау	1	12.12
15	Алма мозайкасын жасаймыз.	1.2.3.1 қауіпсіздік техникасын сақтап, материалдарды және құралдарды қолдану	1	19.12
16	Алма мозайкасын жасаймыз.	1.2.3.1 қауіпсіздік техникасын сақтап, материалдарды және құралдарды қолдану	1	26.12
III тоқсан 10 сағат				
17	Жануарлар әлеміне саяхат.	1.1.1.1 материалдың түрлерімен танысу барысында қасиеттерінің сипаттамасын (жұмсақтығы, тығыздығы, беріктігі) анықтау	1	9.01.24*
18	Жануарлардың көлемді бейнесін жасаймыз.(мысық пішінін мүсіндейміз.)	1.1.2.1.Материалдың негізгі атауы мен қолданылу саласын анықтау 1.1.2.2.қазақ халқының қолданбалы өнерінің негізгі элементтерін (ою-өрнектері, түстер, материалдар) анықтау	1	16.01
19	Симметриялы фигуралар дегеніміз не?	1.1.3.1 шығармашылық идеялары мен ерекшелігін (пішін, фактурасы, біріктіру тәсілі, дайындау технологиясы) салыстырып көрсету	1	23.01

20		Көбелек мүсінін жасау.	1.2.1.1 қарапайым әдістер мен тәсілдерді пайдаланып, материалдарды (көркемдік, табиғи және жасанды) және құралдарды қолдану, эксперимент жүргізу	1	30.01	
21	6. Салт – дәстүр және ауыл әдебиеті	Сәндік қолданбалы өнер дегеніміз не?	1.2.2.1 қарапайым тәсілдермен материалдарды және компоненттерді өлшеу, белгілеу, кию, формасын келтіру, жинақтау, қосу және біріктіру	1	13.02	
22		Қазақстанның сәндік қолданбалы өнері.	1.2.2.2 айқындалған материалдармен (ермексаз, қолданыстан шыққан, қағаз материалдары) қарапайым көлемді пішіндерді жасау	1	20.02	
23		Қазақтың ою- өрнегін жасаймыз.	1.2.2.3 шығармашылық жұмыстарды дайындау барысында қазақ ұлттық мәдениетінің элементтерін қолдану	1	27.02	
24		Қағаздан ою- өрнек жасаймыз.	1.2.2.1 қарапайым тәсілдермен материалдарды және компоненттерді өлшеу, белгілеу, кию, формасын келтіру, жинақтау, қосу және біріктіру	1	5.03	
25		«Жұлдыз» ою -өрнегі.	1.2.2.1 қарапайым тәсілдермен материалдарды және компоненттерді өлшеу, белгілеу, кию, формасын келтіру, жинақтау, қосу және біріктіру	1	12-13.03	
IV тоқсан 8 сағат						
26	7. Тағам мен сусын	Дән тұқымдарынан мозайка құрастыру	1.1.2.1 Материалдың негізгі атауы мен қолданылу саласын анықтау	1	2.04	
27		Дән тұқымдарынан мозайка құрастыру	1.1.2.1 Материалдың негізгі атауы мен қолданылу саласын анықтау	1	9.04	
28		Сюжетті аппликация құрастыру	1.1.3.1 шығармашылық идеялары мен ерекшелігін (пішін, фактурасы, біріктіру тәсілі, дайындау технологиясы) салыстырып көрсету	1	16.04	
29		Қағаздан ұлттық элементтерді пайдаланып ыдыс-аяқ жасау.	1.2.1.1 қарапайым әдістер мен тәсілдерді пайдаланып, материалдарды (көркемдік, табиғи және жасанды) және құралдарды қолдану, эксперимент жүргізу	1	23.04	

30	8. Дені саулық – жаны сау	Ермексазdan жеміс жидектер мүсіндеу.	1.2.2.1 қарапайым тәсілдермен материалдарды және компоненттерді өлшеу, белгілеу, кию, формасын келтіру, жинақтау, қосу және біріктіру	1	30.04	
31		«Пайдасыз тағамдар» тақырыбында постер.	1.1.2.1 Материалдың негізгі атауы мен қолданылу саласын анықтау	1	14.03	
32		Саңырау құлақ» жапсырмалау.	1.2.1.1 қарапайым әдістер мен тәсілдерді пайдаланып, материалдарды (көркемдік, табиғи және жасанды) және құралдарды қолдану, эксперимент жүргізу	1	21.05	

Түсінік хат

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» БІЛІМ САЛАСЫ

«Дене шынықтыру» білім саласының мазмұнына «Дене шынықтыру» пәні енгізілген.

Дене шынықтыру

Дене шынықтыруды оқытудың мақсаты денені салауатты шынықтыруға, спорттық-спецификалық қозғалу дағдылары мен дене бітімі қабілеттерін меңгеруге бағытталған дене шынықтырудың негіздерін қалыптастыру болып табылады.

«Дене шынықтыру» пәнін оқытудың міндеттері: дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамыту; өзінің дене және психикалық денсаулығын нығайту үшін ұмтылуға ынталандыру; білім алушылардың төзімділікке, ширақтыққа, күштілікке, ептілікке және икемділікке ықпал ететін қозғалыс дағдыларын дамыту; Отанға деген патриоттық сезімін, құрметтеуге, жауапкершілік пен өзара түсіністікке тәрбиелеу; білім алушылардың өз өмірлерінде салауатты өмір салтын ұстануға және үйренген дене-кимыл дағдыларын алдағы уақытта қолдануға ынталандыру; жалпы адамзат мәдениетінің бөлігі ретінде дене шынықтыру туралы түсініктерін қалыптастыру.

Пән бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына:

4-сыныпта – аптасына 3 сағаттан, оқу жылында 108 сағатты құрайды.

Дене шынықтыру мұғалімдері білім алушы организмнің анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне (жетілуіне) сәйкес өздерінің педагогикалық тәсілдерін бақылауы және өзгертуі тиіс.

«Дене шынықтыру» пәнінің сыныптар бойынша мазмұны:

- 1-2-сыныптар үшін: денсаулық туралы білу; қауіпсіздік ережесі; дене тәрбиесі дегеніміз не; күн тәртібі; жүру және жүгіру; секіру және лақтыру; ойын арқылы қарым-қатынас дағдыларын дамыту; сюжеттік-рөлдік қозғалмалы ойындар; бірқатар гимнастикалық фигураларды үйрену; қазақ ұлттық қозғалыс ойындары; доппен және секіртпемен орындалатын ойындар мен тапсырмалар; ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар; қауіпсіздік ережесі; ойын арқылы шығармашылық қабілеттерін дамыту; ойын арқылы коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары; ойынға шығармашылық идеялар; жеке қозғалыс белсенділігі; салауатты өмір салтын қалыптастыру; ашық ауада физикалық қозғалыс; жылдамдық, күш пен ептілік; секірулі дамыту үшін тапсырмалар; эстафета және қозғалмалы ойындар;

Пән бойынша бағдарламаның әрбір үшінші сағаты білім алушылардың қозғалыс белсенділігін (спорттық және қозғалыс ойындарының санын арттыру есебінен) және сауықтыру процесін арттыруға бағытталған.

Оқу бағдарламасында қарастырылған шамғы/коньки/кросс дайындығы сабақтары өмірлердің климаттық жағдайларына сәйкес өзара алмастырылады.

Мұғалімнің әр сабақ сайын жүргізетін бақылау жұмыстары жүйелі түрде іске асырылады және білім алушының тапсырмаларды қаншалықты дұрыс орындап жатқандарын түсінуге, олардың білім алу траекторияларына түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

«Есептелінді» және «есептелінген жок» деген сынақ қойған кезде критериялды бағалау қағдасына сүйену керек. Яғни, білім алушы «есептелінді» деген сынақ алу үшін сабаққа қатысып қана қоймай, дене дамуы бойынша білім мен біліктілік негіздерін игеруі керек.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша тоқсан соңында және оқу жылының соңында «есептелінді»/«есептелінген жок» бағасы сынып журналына қойылады.