Бекітемін
_____
Мектеп директоры :
А.Өтегенов
«_28__»__08____ 2024 ж

Келісемін
_____
Оқу ісінің меңгерушісі:
Г.Шакен
«_28__»__08____ 2024 ж

Ә/б отырысында қаралды
Хаттама № 1 «__28__»____08____2024ж
_____
Бірлестік жетекшісі: А. Сәби
«_28__»__08____2024 ж

2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ

ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Пәні	Дене шынықтыру
Класс	1 - 4 сыныптар
Пән мұғалімі	Әбдірахманов Қ.

ТҮСІНІК ХАТ

Дене шынықтыру пәні

Қазақстан Республикасы
Оқу - ағарту министрлігінің
2022 жылғы 16 қыркүйектегі
№ 399 бұйрығына «Негізгі орта білім беру деңгейінің» 1-4 сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы негізінде жасалды. «Дене шынықтыру» оқу пәні мемлекеттік міндетті білім беру стандартының маңызды компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамитын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін дамып келе жатқан бала организмі. «Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәнінің іс жүзіндегі мақсаты – бұл қазіргі қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі есебінде дене шынықтырудың құндылығы жөнінде білім алу. Ол қозғалыс қабілеттерін дамытып, жетілдіруге, сондайақ салауатты өмір салтының ережелеріне үйретуге бағытталған.

Оқу пәнінің жалпы мақсаттары. Пәнінің мақсаты оқушыларда оңтайлы қозғалыс белсенділігіне қажеттілікті тәрбиелеу және өзінің дене және психикалық саулығын нығайтуға деген себептерді қалыптастыру болып табылады.

Оқу пәнінің міндеттері: • дененің және психиканың саулығына оңтайлы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігінің әсері туралы білім негіздеріне үйрету; • түрлі мақсат – бағыттағы дене жаттығуларын орындауда қозғалыс тәжірибесін жинақтау; • негізгі биологиялық және психикалық процестердің дамуына педагогикалық әсер ету мен бағытталған қозғалыс қызметі арқылы оқушылар организмінің функционалды жағдайының деңгейін арттыру; • қозғалыс және спорт ойындарына қатысу барысында коммуникативтік өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру; • дене тәрбиесінің, жаракаттанудан сақтандырудың, тұлға мен дененің құрылымын түзетудің педагогикалық, психологиялық, физиологиялық және гигиеналық ережелері жөніндегі білім негіздеріне үйрету; • түрліше бағыттағы дене жаттығуларымен шұғылданудың дербес түрлерін өткізу әдістеріне үйрету. Оқытудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады. Табиғи қорқемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды меңгеруді көздейді. 6 Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамудың негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілесетін, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық ақпараттарды қабылдаудағы құлақтың және екінші жағынан қолдардың, дене бөліктерінің, беттің, еріннің, қимылмен жауап қайтарғандағы тілдің қозғалыстарын дамыту жатады.

Оқу пәнінің мазмұнын іріктеу педагогикалық тәсілдерге негізделген: • жеке адамға бағытталған тәсіл бала организмінің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді; • әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырады; • денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастыра

Пән бойынша оқу жүктемесі

Сынып	Апталық жүктеме	Жылдық сағат саны
1-сынып	3 сағат	102 сағат
2-сынып	3 сағат	102 сағат
3-сынып	3 сағат	102 сағат
4-сынып	3 сағат	102 сағат

Мектептің педагогикалық ұжымының кеңесі шешімімен шаңғы және жүзу бөлімдерінің сағаттарын жергілікті аймақтық ерекшеліктерге және материалдық базаның жетіспеушілігіне байланысты спорттық ойындар және ұлттық ойындар бөлімдеріне бөлінді

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 1 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескертулер
						А	Ә	Б	В	
				1-тоқсан 24- сағат						
1	1-бөлім. Денсаулықты білу және түсіну. (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. **Дене шынықтыру дегеніміз не?** Бой сергіту жаттығулары.	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде киындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1		2 09			
2		2	Қауіпсіздік ережесі. **Дене шынықтыру дегеніміз не?** Спортық жүріс әдістері	1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белседілігін ұғыну.	1		4 09			
3		3	Қауіпсіздік ережесі. **Дене шынықтыру дегеніміз не?** Біркалыпта жүгіру (екі минут)	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде киындықтар мен тәуекелдерді анықтау	1		5 09			
4		4	**Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергіту.** Бағытты өзгертіп жүгіру	1.3.2.1 Жаттығуларды орындау кезінде денені шыратып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1		9 09			
5		5	**Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергіту.** 3х10 м жүгіру	1.3.3.1 Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	1		11 09			
6		6	**Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергіту.** Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	1.3.2.1 Жаттығуларды орындау кезінде денені шыратып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1		12 09			
7		7	**Жүгіру және жүру** Кім жүйрік?	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		16 09			
8		8	**Жүгіру және жүру** Балапандар	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		18 09			
9		9	**Жүгіру және жүру** Екпінмен және баяу жүріс тәсілдерін дамыту	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		19 09			
10		10	**Секіру және лақтыру** Кіші допты қашықтыққа лақтыру	1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасайалу	1		23 09			
11		11	**Секіру және лақтыру** Кіші допты нысанаға лақтыру	1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасайалу	1		25 09			
12		12	**Секіру және лақтыру** Бір орыннан ұзындыққа секіру	1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасайалу	1		26 09			

13	2-бөлім. Ойын арқылы өзара қатынас және қарым-қатынас дағдыларын дамыту. (12-сағат)	13	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Қызыл Ту» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау,айырмашылықтарды құрметтеу	1		30 09			
14		14	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Жылжымалы арқан» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1		2 10			
15		15	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Нөмірлерді шақыру» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапаным әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1		3 10			
16		16	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Үнсіз қоян» ойыны	1. 2. 8. 1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	1		7 10			
17		17	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. «Ан және құыспақ» ойындары	1. 1. 2. 1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу 1. 2. 2. 1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1		9 10			
18		18	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары.«Ан және құыспақ» ойындары	1. 1. 2. 1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу 1. 2. 2. 1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1		10 10			
19		19	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. «Орамал» ойыны	1. 1. 2. 1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу 1. 2. 2. 1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1		14 10			
20		20	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	1.2.3.1 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	1		16 10			
21		21	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары.Доппен өткізілетін ойындар «Доппен құыспақ»	1.2.1.1 Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	1		17 10			
22		22	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. Нысанаға дәл тигізу ойыны	1.2.1.1 Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	1		21 10			
23		23	Дене тәрбиесінің пайдасы. Спорттық – сауықтыру ойындары	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1		23 10			

			II-тоқсан **24-сағат**					
25	3-бөлім – Гимнастика арқылыдененідамыту (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		4 11	
26		2	**Әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту.** Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	1		5 11	
27		3	**Кең ауқымды гимнастикалық жаттығулар.** Бір колоннадан екінші коллоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		7 11	
28		4	**Кең 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		11 11	
29		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		12 11	
30		6	**Өрмелеу.** Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		14 11	
31		7	**Өрмелеу.** Гимнастикалық корпешелерде орындалатын жаттығулар	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		18 11	
32		8	**Өрмелеу.** Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		19 11	
33		9	**Өрмелеу**. Өрмелеу жаттығулары	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1		21 11	
34		10	**Тепе теңдікті дамыту.** Еңіс орналаскан 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		25 11	
35		11	**Тепе теңдікті дамыту.**	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін	1		26 11	

36		12	**Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің.** Шалқалап жатып денені көтеру	1.2.2.1. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	1		28 11			
37		13	**Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің.** Көпір жасап денені көзғалту	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсарту қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1		2 12			
38		14	**Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің.** Қарлығаш әдісін жасау	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсарту қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1		4 12			
39 40		15 16	**Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің.** Көпір жасап денені көзғалту	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсарту қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	2		5 12 9 12			
41		17	**Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің.** Қарлығаш әдісін жасау	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсарту қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1		11 12			
42		18	**Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің.** Қарлығаш әдісін жасау	1.2.5.1. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсарту қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	1		12 12			
43	**4-бөлім. Қазақтың ұлттық көзғалыс ойындары. (6 сағат)**	19	**Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.** Асық ату мен бес тас ойыны	1.2.7.1 Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу	1		18 12			
44		20	**Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.** Асық ату мен бес тас ойыны	1.2.7.1 Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу	1		19 12			
45		21	**Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.** Аударыспақ ойыны	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1		23 12			
46		22	**Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.** Жаяу көкпар ойыны	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1		25 12			
47 48		23 24	**Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.** Қол күресі	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	2		26 12			
				3- тоқсан **27- сағат**						
49	**5-бөлім. Ойын арқылы**	1	Қауіпсіздік техникасы.	1.3.4.1. Бірқатар дене жаттығуларын орындау	1					

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Ескертулер
			1-тоқсан 24-сағат					
1	**1-бөлім – Атлетика арқылы дене қасиеттерін дамыту (12 сағат)**	**1**	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы жалпы түсінік**	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	**1**		**2 09**	
2		**2**	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы жалпы түсінік.** Спортық жүріс әдістері	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	**1**		**3 09**	
3		**3**	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы жалпы түсінік.** Біркалыпта жүгіру (екі минут)	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	**1**		**5 09**	
4		**4**	**Таңғы жаттығулар жиынтығы.** Бағытты өзгертіп жүгіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	**1**		**9 09**	
5		**5**	**Таңғы жаттығулар жиынтығы.** 3х10 м жүгіру	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	**1**		**10 09**	
6		**6**	**Таңғы жаттығулар жиынтығы.** Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	2.3.2.1 - дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру.	**1**		**12 09**	
7		**7**	**Таңғы жаттығулар жиынтығы.** Кім жүйрік?	2.3.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	**1**		**16 09**	
8		**8**	**Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары.** Қысқа қашықтыққа жүгіру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	**1**		**17 09**	
9		**9**	**Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары.** Екпінмен және баяу жүріс тәсілдерін дамыту	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	**1**		**19 09**	
10		**10**	**Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары.** Кіші допты қашықтыққа лақтыру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	**1**		**23 09**	

11		11	**Лақтыру секіру және жүгірудің эстафеталық элементтері.** Кіші допты нысанаға лақтыру	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		24 09	
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		26 09	
13	2-бөлім – Спорттық ойындарды меңгеру үшін қозғалыс ойындар (12 сағат)	13	**Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі** «Қызыл Ту» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		30 09	
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		1 10	
15		15	**Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі.** «Нөмірлерді шақыру» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		3 10	
16		16	**Доппен қозғалмалы ойындар.** «Үнсіз қояң» ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		7 10	
17		17	**Доппен қозғалмалы ойындар.** «Ан және құыспақ» ойындары	2.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	1		8 10	
18		18	**Қозғалыстар арқылы ойындар.** «Ан және құыспақ» ойындары	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1		10 10	
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		14 10	
20		20	**Қозғалыстар арқылы ойындар.** Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1		15 10	
21		21	**Қозғалыстар арқылы ойындар.** Доппен өткізілетін ойындар «Доппен құыспақ»	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1		17 10	
22		22	**Қозғалыстар арқылы ойындар.** Нысанаға дәл тигізу ойыны	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1		21 10	
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		22 10	
24		24	**Жұптық және топтық жұмыстар**	2.3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды	1		24 10	

24		24	**Дене тәрбиесінің пайдасы.** Спорттық – сауықтыру ойындары	1.3.5.1. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	1		24 10			
				2-тоқсан **24- сағат**						
25	3-бөлім. Гимнастикалық жаттығулар арқылы шынармашылық және сыни тұрғыдан ойлау. (18 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі **Сымбат және үйлестіру** Саптық жаттығулар	1.3.4.1 Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қимылдықтар мен түсініктерді анықтау	1		4 11			
26		2	**Сымбат және үйлестіру.** Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	1.3.2.1 Жаттығуларды орындау кезінде денені шыратып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1		6 11			
27		3	**Сымбат және үйлестіру.** Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	1.3.2.1 Жаттығуларды орындау кезінде денені шыратып шынықтырудың маңызын сипаттау.	1		7 11			
28		4	**Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.** Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы бағытта	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		11 11			
29		5	**Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.** Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		13 11			
30		6	**Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.** Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу	1.1.2.1 Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	1		14 11			
31		7	**Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.** Гимнастикалық көрпешелерде орындалатын жаттығулар	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1		18 11			
32		8	**Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.** Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1		20 11			
33		9	**Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.** Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	1.1.5.1 Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	1		21 11			
34		10	**Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.** Өрмелеу жаттығулары	1. 1. 4. 1 қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1		25 11			
35		11	**Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.** Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, өрмелеу	1. 1. 4. 1 қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	1		27 11			

			Шалқалап жатып денені көтеру	дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді				
36		12	**Тепе теңдікті дамыту.** Көпір жасап денені қозғалту	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		28 11	
37		13	**Тепе теңдікті дамыту.** Қарлығаш әдісін жасау	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		2 12	
38		14	**Тепе теңдікті дамыту.** Көпір жасап денені қозғалту	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		3 12	
39		15	**Тепе теңдікті дамыту.** Қарлығаш әдісін жасау	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		5 12	
40	**4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары (9 сағат)**	16	**Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу.** Жаяу көкпар ойыны	2. 3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1		9 12	
41		17	**Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу.** Жаяу көкпар ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1		10 12	
42		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		12 12	
43		19	**Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу.** Асық ату мен бес тас ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1		17 12	
44		20	**Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу.** Асық ату мен бес тас ойыны	2. 3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1		19 12	
45		21	**Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу.** Жаяу көкпар ойыны	2. 3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1		23 12	
46		22	**Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу.** Жаяу көкпар ойыны	2.2.7.1 - патриоттық сезімнің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді	1		24 12	
47		23	**Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу.** Жаяу көкпар ойыны	2. 3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1		26 12	
48		24	**Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу.** Асық ату мен бес тас ойыны	2. 3.5.1 - мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды	1		30 12	
III-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 әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1		13 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 ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі	1		14 01	
51		3	**Белсенді қозғалыс және төзімділік.** «Орамал» ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1		16 01	
52		4	**Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі.** Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.1.4.1 - қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсінеді және түсіндіреді	1		20 01	
53		5	**Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі.** Гигиеналық гимнастика жаттығулары	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1		21 01	
54		6	**Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі.** Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1		23 01	
55		7	**Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі.** Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		27 01	
56		8	**Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі.** Қайталап 3*10 м жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		28 01	
57		9	**Кеңістік динамикасы және қозғалыс.** Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		30 01	
58		10	**Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі.** .Денені еденен қол күшімен көтеру	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		3 02	
59		11	**Жұптық және топтық**	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау	1		4 02	

			ойындар. «Пионербол»	кезінде уақытты, кеністікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді				
60		12	Жұптық және топтық ойындар. Эстафеталық ойындар	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеністікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1		6 02	
61		13	Жұптық және топтық ойындар. «Пионербол»	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеністікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1		10 02	
62		14	Жұптық және топтық ойындар. «Жылжымалы арқан» ойыны	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеністікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1		11 02	
63		15	Жұптық және топтық ойындар. «Жылжымалы арқан» ойыны	2.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтайды	1		13 02	
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		17 02	
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 02	
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		20 02	
67		19	Көрнекті ойындар. Пионербол ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		24 02	
68		20	Көрнекті ойындар. Пионербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		25 02	
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		27 02	
70		22	Кіріктірілген ойындар. Пионербол ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		3 03	
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		4 03	

72		24	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Қарама қарсы тұрып секіріп ойнау	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды ресурстар кеңістік, білімін бекіту	1		6 03	
73		25	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	2.2.5.1 - қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	1		10 03	
74		26	Жай жабдықтар арқылы ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік,5білімін бекіту	1		11 03	
75		27	Шабуыл әрекеті арқылы ойындар. Допты торға тастау	2.2.5.1 - бажет болған жағдайда шығармашылық міндетте7ді талқылау және қолдану	1		13 03	
76		28	Шабуыл әрекеті арқылы ойындар. Допты торға тастау	2.2.1.1 - қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылайды және көрсетеді	1		17 03	
77		29	Шабуыл әрекеті арқылы ойындар. Допты торға тастау	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1		18 03	
78		30	Шабуыл әрекеті арқылы ойындар. Допты торға тастау	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету.	1		20 03	
			IV-тоқсан 24-сағат					
79	7-бөлім – Топтық ойындар арқылы әлеметтік дағдылар 12 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі Комуникативті дағдыларды дамыту. «Шахмат» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		31 03	
80		2	Қауіпсіздік ережесі Комуникативті дағдыларды дамыту. «Асық ату» «Бес тас» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		1 04	
81		3	Комуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Тоғызқұмалақ» ойыны	2.2.8.1 - әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	1		3 04	
82		4	Жеке шығармашылық қабілет. «Арқан тарту»	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсартады	1		7 04	
83		5	Жеке шығармашылық қабілет. «Эстафета ойыны»	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсартады	1		8 04	
84		6	Жеке шығармашылық қабілет. «Асық ату» ойыны	2.1.2.1 - өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және	1		10 04	

				жақсартады				
85		7	**Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы.** Қысқа қашықтыққа жүгіру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1		14 04	
86		8	**Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы.** Орта қашықтыққа жүгіру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1		15 04	
87		9	**Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы.** Күш дөңгелегін лақтыру	2.2.6.1 - шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	1		17 04	
88		10	**Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс.** Бір орыннан ұзындыққа секіру	2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайтады	1		21 04	
89		11	**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		22 04	
90		12	**Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс.** Таяқша беру арқылы жүгіру	2.1.6.1 - тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсінеді, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайтады	1		24 04	
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		28 04	
92		14	**Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті).** Қозғалмалы ойындар элементтері	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1		29 04	
93		15	**Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті).** 3х10 м жүгіру	2.3.1.1 - дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	1		5 05	
94		16	**Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру.** Бір орыннан ұзындыққа секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және біркалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1		6 05	
95		17	**Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру.** Секіртпемен секіру	2.1.3.1 - қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және біркалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1		8 05	
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 біркалыптылықты түсінетінін көрсетеді	1		12 05	
97		19	**Эстафета және қозғалмалы ойындар.** Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		13 05	

98		20	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		15 04	
99		21	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Ақсерек пен көксерек» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		19 04	
100		22	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Толағай» ойыны	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		20 04	
101		23	Эстафета және қозғалмалы ойындар. Арқан тарту	2.1.5.1 - кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғынады және жеткізе біледі	1		22 04	
102		24	Эстафета және қозғалмалы ойындар. «Ақсерек пен көксерек» ойыны	2.2.2.1 - әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайтады	1		24 04	

Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшенің, төртінші сан – оқу мақсатының реттік санын көрсетеді.
Мысалы, 4.2.1.1. кодында «3» - сынып, «2.1» - екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «1» - оқу мақсатының реттік саны.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 3 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Ескертулер
			I-тоқсан 24-сағат					
1	I-бөлім. Жеңіл атлетикадағы қозғалыс белсенділігі. (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы негізгі түсініктер.**	3.1.1.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		2 09	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы негізгі түсініктер.** Спортық жүріс әдістері	3.1.1.2 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		3 09	
3		3	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы негізгі түсініктер.** Біркалыпта жүгіру (екі минут)	3.1.1.3 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1		5 09	
4		4	**Денсаулық туралы негізгі түсініктер.** Бағытты өзгертіп жүгіру	3.1.1.4 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1		9 09	
5		5	**Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы.** 3х10 м жүгіру	3.1.1.5 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1		10 09	
6		6	**Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы.** Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	3.1.1.6 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1		12 09	
7		7	**Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы.** Бір орында жүгіру	3.1.1.7 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1		16 09	
8		8	**Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері.** 30м жүгіру	3.1.1.8 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1		17 09	
9		9	**Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері.** Бір орыннан ұзындыққа секіру	3.1.1.9 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету	1		19 09	

10		10	**Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері** 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	3.1.1.10 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1		**23 09**	
11		11	**Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика.** Эстафетаға жүгіру 4х60 м	3.1.1.11 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту.	1		**24 09**	
12		12	**Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика.** Эстафетаға жүгіру 4х60 м	3.1.1.12 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1		**26 09**	
13	**2-бөлім. Командалық спорттық ойындар. (12 сағат)**	13	**Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер.** «Қызыл Ту» ойыны	3.2.1.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1		**30 09**	
14		14	**Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер.** «Жылжымалы арқан» ойыны	3.2.1.2 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1		**1 10**	
15		15	**Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер.** «Нөмірлерді шақыру» ойыны	3.2.1.3 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		**3 10**	
16		16	**Командалық ойындардағы көшбасшылық.** «Үнсіз қоян» ойыны	3.2.1.4 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		**7 10**	
17		17	**Командалық ойындардағы көшбасшылық.** «Аң және құыспақ» ойындары	3.2.1.5- командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1		**8 10**	
18		18	**Командалық ойындардағы көшбасшылық.** «Аң және құыспақ» ойындары	3.2.1.6- командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1		**10 10**	
19		19	**Бірлескен ойындағы тактика және стратегия.** «Орамал» ойыны	3.2.1.7- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		**14 10**	
20		20	**Бірлескен ойындағы тактика және стратегия.** .Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	3.2.1.8- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		**15 10**	
21		21	**Бірлескен ойындағы тактика және стратегия.** Доппен өткізілетін ойындар «Доппен құыспақ»	3.2.1.9 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		**17 10**	
22		22	**Ойындағы қозғалыс белсенділігі.** Нысанаға дәл тигізу ойыны	3.2.1.10 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		**21 10**	

23		23	**Ойындағы қозғалыс белсенділігі.** Спорттық – сауықтыру ойындары	3.2.1.11 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1		**22 10**	
24		24	**Ойындағы қозғалыс белсенділігі** Спорттық – сауықтыру ойындары	3.2.1.12 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1		**24 10**	
				II-тоқсан 24-сағат				
25	**3-бөлім. Акробатика негіздерінде гимнастика. (16 сағат)**	1	Қауіпсіздік ережесі. **Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.** Саптық жаттығулар	3.3.2.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		4 11	
26		2	**Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.** Бір орында тұрып шеңбер-ленген бұрылу.	3.3.2.2 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		5 11	
27		3	**Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.** Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	33.2.3 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		7 11	
28		4	**Акробатикалық элементтер.** Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы бағытта	3.3.2.4 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1		11 11	
29		5	**Акробатикалық элементтер.** Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	3.3.2.5 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		12 11	
30		6	**Акробатикалық элементтер.** Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу	3.3.2.6 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		14 11	
31		7	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Гимнастикалық көрпешелерде орындалатын жаттығулар	3.3.2.7 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		18 11	
32		8	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	3.3.2.8 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		19 11	

33		9	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Ормелеу жаттығулары	3.3.2.9 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1		21	11	
34		10	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, ормелеу	3.3.2.10 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1		25	11	
35		11	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Шалқалап жатып денені көтеру	3.3.2.11- командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1		26	11	
36		12	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Көпір жасап денені қозғалту	3.3.2.12- командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1		28	11	
37		13	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Қарлығаш әдісін жасау	3.3.2.13- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		2	12	
38		14	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.3.2.14- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		3	12	
39		15	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Арқамен жатып денені тізеге дейін көтеру әдісі	3.3.2.15 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен кабілеттерін тану.	1		5	12	
40		16	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.3.2.16- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		9	12	
41	**4-бөлім. Қазақ ұлттық және қозғалыс ойындары. (8 сағат)**	17	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.** Асық ату және бестас ойыны	3.4.2.1-топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1		10	12	
42		18	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.** Асық ату және бестас ойыны	3.4.2.2 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		12	12	
43		19	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны**	3.4.2.3 - топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1		17	12	
44		20	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.** Тоғызқұмалақ ойыны	3.4.2.4 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		19	12	
45		21	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.** Тоғызқұмалақ ойыны	3.4.2.5 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		23	12	

46		22	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Тоғызқұмалақ ойыны	3.4.2.6 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		24 12	
47		23	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Асық ату және бестас ойыны	3.4.2.7 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		26 12	
48		24	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Тоғызқұмалақ ойыны	3.4.2.8 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		30 12	
			III-тоқсан 30-сағат					
49	5-бөлім. Денсаулық және физикалық белсенділік. (15 сағат)	1	**Қауіпсіздік ережесі. Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.**	3.5.3.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		13 01	
50		2	**Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.** Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.5.3.2 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		14 01	
51		3	**Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.** 60 м бореденен секіру	3.5.3.3 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1		16 01	
52		4	**Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.** Уақытқа бір орында жүгіру .	3.5.3.4 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1		20 01	
53		5	**Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару.** Гигиеналық гимнастика жаттығулары	3.5.3.5 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1		21 01	
54		6	**Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару.** Жүгіруден кейін жүрек қағысын тексеру	3.5.3.6 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1		23 01	
55		7	**Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару.** Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	3.5.3.7 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		27 01	
56		8	**Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару.** Қайталап 3*10 м жүгіру	3.5.3.8 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		28 01	
57		9	**Физикалық жүктеменің ағзаға әсері.** Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру	3.5.3.9 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		30 01	

58		10	**Физикалық жүктеменің ағзаға әсері.** Денені еденен қол күшімен көтеру	3.5.3.10 - кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		3 02	
59		11	**Физикалық жүктеменің ағзаға әсері.** Қыска қашықтыкка жылдам жүгіріп өту	3.5.3.11- кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		4 02	
60		12	**Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.** Бір орында жерден секіру әдісі(рет)	3.5.3.12- кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		6 02	
61		13	**Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.** Командалық тартысу ойыны	3.5.3.13- дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		10 02	
62		14	**Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.** Екі колды мейлінше оогары көтеріп тұру	3.5.3.14- дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		11 02	
63		15	**Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.** Бір аякты көтеріп тұру (уақытка)	3.5.3.15- дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		13 02	
64	**6-бөлім. Ойлауды дамытуға арналған командалық ойындар. (15 сағат)**	16	**Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.** Орта-доп ойыны	3.6.3.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		17 02	
65		17	**Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.** Орта-доп ойыны	3.6.3.2 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		18 02	
66		18	**Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.** Орта-доп ойыны	3.6.3.3 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анытау және көрсету.	1		20 02	
67		19	**Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.** Пионербол ойыны	3.6.3.4 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анытау және көрсету.	1		24 02	
68		20	**Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар.** Пионербол ойыны	3.6.3.5- командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1		25 02	
69		21	**Көшбасшылық қасиеттерін**	3.6.3.6- командалық жұмыстағы көшбасшылық	1		27 02	

			дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны	дағдыларды қолдану.				
70		22	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны	3.6.3.7- өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		3 03	
71		23	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны	3.6.3.8 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		4 03	
72		24	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Қарама қарсы тұрып секіріп ойнау	3.6.3.9 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		6 03	
73		25	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	3.6.3.10 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		10 03	
74		26	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Допты торға тастау	3.6.3.11- дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		11 03	
75		27	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Допты торға тастау	3.6.3.12- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		13 03	
76		28	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны	3.6.3.13- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		17 03	
77		29	Командалыкойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны	3.6.3.14- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		18 03	
78		30	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. .Баскетбол ойыны	3.6.3.15- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		20 03	
				IV-тоқсан 24-сағат				
79	7-бөлім.Ойын арқылы әлеуметтік дағдыларды дамыту. (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	3.7.4.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		31 03	
80		2	Қауіпсіздік ережесі	3.7.4.2 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді	1		1 04	

			Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	анықтау және көрсету				
81		3	**Ойындағы қарым-қатынас дағдылары.** Футбол ойыны	3.7.4.3 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету	1		3 04	
82		4	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.4 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		7 04	
83		5	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.5 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		8 04	
84		6	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.6 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1		10 04	
85		7	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту** Қақпаға тұру	3.7.4.7 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1		14 04	
86		8	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.** Қақпаға тұру	3.7.4.8- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		15 04	
87		9	**Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.** Допты ауада тебу әдісі	3.7.4.9 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		17 04	
88		10	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту** Допты ауада тебу әдісі	3.7.4.10 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		21 04	
89		11	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту** Бір-біріне пас беру	3.7.4.11 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		22 04	
90		12	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.** Командалық футбол ойыны	3.7.4.12 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		24 04	
91	**8-бөлім .Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты. (12 сағат)**	13	**Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.** Эстафета 4х60 м	3.8.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		28 04	
92		14	**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Бір біріне қарама қарсы тұрып секіру	3.8.4.2 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		29 04	
93		15	**Салауатты өмір салтын**	3.8.4.3 - салауатты өмір салты үшін дене	1		5 05	

			қалыптастыру. Еркін жүгіру әдісі	белсенділігінің маңыздылығын талқылау					
94		16	**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Жүру арқылы жылдамдықты анықтау	3.8.4.4 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		6	05	
95		17	**Жүгіру және оның түрлері.** 30 м жүгіру	3.8.4.5 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		8	05	
96		18	**Жүгіру және оның түрлері.** 3х10 м жүгіру	3.8.4.6 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		12	05	
97		19	**Жүгіру және оның түрлері.** Орта қашықтыққа жүгіру	3.8.4.7 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		13	05	
98		20	**Жүгіру және оның түрлері.** Орта қашықтыққа жүгіру	3.8.4.8 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		15	05	
99		21	**Ұзындыққа және биіктікке секіру.** Бір орыннан ұзындыққа секіру	3.8.4.9 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		19	05	
100		22	**Ұзындыққа және биіктікке секіру.** Биіктікке секіру әдісін түсіндіру	3.8.4.10 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		20	05	
101		23	**Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.** Эстафета 4х60 м	3.8.4.11 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		22	05	
102		24	**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Еркін жүгіру әдісі	3.8.4.12 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1		24	05	

Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшенің, төртінші сан – оқу мақсатының реттік санын көрсетеді.
Мысалы, 4.2.1.1. кодында «3» - сынып, «2.1» - екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «1» - оқу мақсатының реттік саны.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 4 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Ескертулер
			I-тоқсан **24-сағат**					
1	I-бөлім. Жеңіл атлетикадағы қозғалыс белсенділігі. (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы негізгі түсініктер.**	3.1.1.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен кабілеттерін тану.	1		2 09	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы негізгі түсініктер.** Спортық жүріс әдістері	3.1.1.2 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен кабілеттерін тану.	1		3 09	
3		3	Қауіпсіздік ережесі. **Денсаулық туралы негізгі түсініктер.** Біркалыпта жүгіру (екі минут)	3.1.1.3 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1		5 09	
4		4	**Денсаулық туралы негізгі түсініктер.** Бағытты өзгертіп жүгіру	3.1.1.4 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1		9 09	
5		5	**Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы.** 3х10 м жүгіру	3.1.1.5 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалпқа келтіруді көрсету	1		10 09	
6		6	**Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы.** Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	3.1.1.6 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалпқа келтіруді көрсету	1		12 09	
7		7	**Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы.** Бір орында жүгіру	3.1.1.7 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1		16 09	
8		8	**Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері.** 30м жүгіру	3.1.1.8 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1		17 09	
9		9	**Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері.** Бір орыннан ұзындыққа секіру	3.1.1.9 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету	1		19 09	

10		10	**Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері.** 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	3.1.1.10 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту	1		**23 09**	
11		11	**Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика.** Эстафетаға жүгіру 4х60 м	3.1.1.11 – дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс әрекеттерін дамыту	1		**24 09**	
12		12	**Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика.** Эстафетаға жүгіру 4х60 м	3.1.1.12 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1		**26 09**	
13	2-бөлім. Командалық спорттық ойындар. (12 сағат)	13	**Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер.** «Қызыл Ту» ойыны	3.2.1.1 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1		**30 09**	
14		14	**Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер.** «Жылжымалы арқан» ойыны	3.2.1.2 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету.	1		**1 10**	
15		15	**Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер.** «Нөмірлерді шақыру» ойыны	3.2.1.3 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		**3 10**	
16		16	**Командалық ойындардағы көшбасшылық.** «Үнсіз қоян» ойыны	3.2.1.4 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		**7 10**	
17		17	**Командалық ойындардағы көшбасшылық.** «Аң және құыспақ» ойындары	3.2.1.5- командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1		**8 10**	
18		18	**Командалық ойындардағы көшбасшылық.** «Аң және құыспақ» ойындары	3.2.1.6- командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1		**10 10**	
19		19	**Бірлескен ойындағы тактика және стратегия.** «Орамал» ойыны	3.2.1.7- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		**14 10**	
20		20	**Бірлескен ойындағы тактика және стратегия.** .Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	3.2.1.8- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		**15 10**	
21		21	**Бірлескен ойындағы тактика және стратегия.** Доппен өткізілетін ойындар «Доппен құыспақ»	3.2.1.9 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		**17 10**	
22		22	**Ойындағы қозғалыс белсенділігі.** Нысанаға дәл тигізу ойыны	3.2.1.10 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		**21 10**	

23		23	**Ойындағы қозғалыс белсенділігі.** Спорттық – сауықтыру ойындары	3.2.1.11 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1		**22 10**	
24		24	**Ойындағы қозғалыс белсенділігі.** Спорттық – сауықтыру ойындары	3.2.1.12 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру	1		**24 10**	
			II-тоқсан 24-сағат					
25	3-бөлім. Акробатика негіздерінде гимнастика. (16 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. **Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.** Саптық жаттығулар	3.3.2.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен кабілеттерін тану.	1		4 11	
26		2	**Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.** Бір орында тұрып шенбер-ленген бұрылу.	3.3.2.2 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен кабілеттерін тану.	1		5 11	
27		3	**Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.** Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.3.2.3 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен кабілеттерін тану.	1		7 11	
28		4	**Акробатикалық элементтер.** Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы бағытта	3.3.2.4 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1		11 11	
29		5	**Акробатикалық элементтер.** Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	3.3.2.5 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		12 11	
30		6	**Акробатикалық элементтер.** Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу	3.3.2.6 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		14 11	
31		7	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Гимнастикалық көрпешелерде орындалатын жаттығулар	3.3.2.7 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		18 11	
32		8	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	3.3.2.8 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		19 11	

33		9	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Ормелеу жаттығулары	3.3.2.9 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1		21 11	
34		10	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, ормелеу	3.3.2.10 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау	1		25 11	
35		11	**Акробатикалық жаттығулар реттілігі.** Шалқалап жатып денені көтеру	3.3.2.11- командалық жұмыстағы көшбастылық дағдыларды қолдану.	1		26 11	
36		12	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Көпір жасап денені қозғалту	3.3.2.12- командалық жұмыстағы көшбастылық дағдыларды қолдану.	1		28 11	
37		13	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Қарлығаш әдісін жасау	3.3.2.13- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		2 12	
38		14	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.3.2.14- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		3 12	
39		15	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Аркамен жатып денені тізеге дейін көтеру әдісі	3.3.2.15 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		5 12	
40		16	**Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.** Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.3.2.16- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		9 12	
41	**4-бөлім. Қазақ ұлттық және қозғалыс ойындары. (8 сағат)**	17	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.** Асық ату және бестас ойыны	3.4.2.1-топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1		10 12	
42		18	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.** Асық ату және бестас ойыны	3.4.2.2 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		12 12	
43		19	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны**	3.4.2.3 - топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1		17 12	
44		20	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.** Тоғызқұмалақ ойыны	3.4.2.4 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		19 12	
45		21	**Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.** Тоғызқұмалақ ойыны	3.4.2.5 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		23 12	

46		22	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Тоғызқұмалақ ойыны	3.4.2.6 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		24 12	
47		23	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Асық ату және бестас ойыны	3.4.2.7 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		26 12	
48		24	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Тоғызқұмалақ ойыны	3.4.2.8 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1		30 12	
			III-тоқсан 30-сағат					
49	5-бөлім. Денсаулық және физикалық белсенділік. (15 сағат)	1	**Қауіпсіздік ережесі. Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.**	3.5.3.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		13 01	
50		2	**Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.** Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.5.3.2 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		14 01	
51		3	**Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.** 60 м бөренеден секіру	3.5.3.3 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1		16 01	
52		4	**Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.** Уақытқа бір орында жүгіру .	3.5.3.4 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1		20 01	
53		5	**Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару.** Гигиеналық гимнастика жаттығулары	3.5.3.5 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1		21 01	
54		6	**Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару.** Жүгіруден кейін жүрек қағысын тексеру	3.5.3.6 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1		23 01	
55		7	**Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару.** Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	3.5.3.7 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		27 01	
56		8	**Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару.** Қайталап 3*10 м жүгіру	3.5.3.8 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		28 01	
57		9	**Физикалық жүктеменің ағзаға әсері.** Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру	3.5.3.9 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		30 01	

58		10	**Физикалық жүктеменің ағзаға әсері.** Денені еденен қол күшімен көтеру	3.5.3.10 - кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		3 02	
59		11	**Физикалық жүктеменің ағзаға әсері.** Қыска қашықтыкка жылдам жүгіріп оту	3.5.3.11- кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		4 02	
60		12	**Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.** Бір орында жерден секіру әдісі(рет)	3.5.3.12- кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		6 02	
61		13	**Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.** Командалық тартысу ойыны	3.5.3.13- дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		10 02	
62		14	**Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.** Екі колды мейлінше оғары көтеріп тұру	3.5.3.14- дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		11 02	
63		15	**Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары.** Бір аякты көтеріп тұру (уақытка)	3.5.3.15- дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		13 02	
64	6-бөлім. Ойлауды дамытуға арналған командалық ойындар. (15 сағат)	16	**Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.** Орта-доп ойыны	3.6.3.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		17 02	
65		17	**Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.** Орта-доп ойыны	3.6.3.2 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		18 02	
66		18	**Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.** Орта-доп ойыны	3.6.3.3 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анытау және көрсету.	1		20 02	
67		19	**Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері.** Пионербол ойыны	3.6.3.4 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анытау және көрсету.	1		24 02	
68		20	**Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар.** Пионербол ойыны	3.6.3.5- командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1		25 02	
69		21	**Көшбасшылық қасиеттерін**	3.6.3.6- командалық жұмыстағы көшбасшылық	1		27 02	

			дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны	дағдыларды қолдану				
70		22	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар Пионербол ойыны	3.6.3.7- өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		3 03	
71		23	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар Пионербол ойыны	3.6.3.8 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1		4 03	
72		24	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Қарама қарсы тұрып секіріп ойнау	3.6.3.9 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		6 03	
73		25	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Екі адамдық секіріп ойнау	3.6.3.10 - дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		10 03	
74		26	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Допты торға тастау	3.6.3.11- дене жаттығуларын орындау кезіндегі бірлескен жұмысты дамыту	1		11 03	
75		27	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар. Допты торға тастау	3.6.3.12- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		13 03	
76		28	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны	3.6.3.13- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		17 03	
77		29	Командалықойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны	3.6.3.14- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		18 03	
78		30	Командалық ойындардағы тактика және стратегия. Баскетбол ойыны	3.6.3.15- қозғалыскабайланысты стратегия мен тактиканыдамыту	1		20 03	
				IV-тоқсан 24-сағат				
79	7-бөлім.Ойын арқылы әлеуметтік дағдыларды дамыту. (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	3.7.4.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		31 03	
80		2	Қауіпсіздік ережесі	3.7.4.2 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді	1		1 04	

			Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	анықтау және көрсету				
81		3	**Ойындағы қарым-қатынас дағдылары.** Футбол ойыны	3.7.4.3 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету	1		3 04	
82		4	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.4 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		7 04	
83		5	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.5 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		8 04	
84		6	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.6 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1		10 04	
85		7	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту** Қақпаға тұру	3.7.4.7 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1		14 04	
86		8	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.** Қақпаға тұру	3.7.4.8- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		15 04	
87		9	**Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.** Допты ауада тебу әдісі	3.7.4.9 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		17 04	
88		10	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.** Допты ауада тебу әдісі	3.7.4.10 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		21 04	
89		11	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту** .Бір-біріне пас беру	3.7.4.11 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		22 04	
90		12	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.** Командалық футбол ойыны	3.7.4.12 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		24 04	
91	**8-бөлім .Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты. (12 сағат)**	13	**Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.** Эстафета 4х60 м	3.8.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		28 04	
92		14	**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Бір біріне қарама қарсы тұрып секіру	3.8.4.2 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.	1		29 04	
93		15	**Салауатты өмір салтын**	3.8.4.3 - салауатты өмір салты үшін дене	1		5 05	

.			**Ойындағы қарым-қатынас дағдылары.** Футбол ойыны	анықтау және көрсету				
81		3	**Ойындағы қарым-қатынас дағдылары.** Футбол ойыны	3.7.4.3 - қозғалыс белсенділігіндегі рольдерді анықтау және көрсету	1		3 04	
82		4	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.4 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		7 04	
83		5	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.5 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		8 04	
84		6	**Жарыс элементтері бар ойындар.** Футбол ойыны	3.7.4.6 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1		10 04	
85		7	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту** Қақпаға тұру	3.7.4.7 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1		14 04	
86		8	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.** Қақпаға тұру	3.7.4.8- қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		15 04	
87		9	**Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.** Допты ауада тебу әдісі	3.7.4.9 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		17 04	
88		10	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.** Допты ауада тебу әдісі	3.7.4.10 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		21 04	
89		11	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту** Бір-біріне пас беру	3.7.4.11 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		22 04	
90		12	**Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту.** Командалық футбол ойыны	3.7.4.12 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		24 04	
91	**8-бөлім .Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты. (12 сағат)**	13	**Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.** Эстафета 4х60 м	3.8.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		28 04	
92		14	**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Бір біріне карама қарсы тұрып секіру	3.8.4.2 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен кабілеттерін тану.	1		29 04	
93		15	**Салауатты өмір салтын**	3.8.4.3 - салауатты өмір салты үшін дене	1		5 05	

			қалыптастыру. Еркін жүгіру әдісі	белсенділігінің маңыздылығын талқылау				
94		16	**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Жүру арқылы жылдамдықты анықтау	3.8.4.4 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		6 05	
95		17	**Жүгіру және оның түрлері.** 30 м жүгіру	3.8.4.5 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		8 05	
96		18	**Жүгіру және оның түрлері.** 3х10 м жүгіру	3.8.4.6 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		12 05	
97		19	**Жүгіру және оның түрлері.** Орта қашықтыққа жүгіру	3.8.4.7 - кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		13 05	
98		20	**Жүгіру және оның түрлері.** Орта қашықтыққа жүгіру	3.8.4.8 - кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		15 05	
99		21	**Ұзындыққа және биіктікке секіру.** Бір орыннан ұзындыққа секіру	3.8.4.9 - кеністікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		19 05	
100		22	**Ұзындыққа және биіктікке секіру.** Биіктікке секіру әдісін түсіндіру	3.8.4.10 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану	1		20 05	
101		23	**Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту.** Эстафета 4х60 м	3.8.4.11 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		22 05	
102		24	**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Еркін жүгіру әдісі	3.8.4.12 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1		24 05	

Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшенің, төртінші сан – оқу мақсатының реттік санын көрсетеді.
Мысалы, 4.2.1.1. кодында «3» - сынып, «2.1» - екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «1» - оқу мақсатының реттік саны.