Б.Қ. Бұқарбаев, Ж.Ғ. Займолдина, Б.Б. Ораз, О.Ж. Ұлқабай

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰРАЛ

Жалпы білім беретін 11 жылдық мектептің
3-сынып мұғалімдеріне арналған

Қазақстан Республикасының
Білім және ғылым министрлігі ұсынған

Алматыкітап баспасы
2014

Барлығы – 102 сағат (аптасына 3 сағ.)
Бағдарлама бойынша жылдық сағаттар санын
тоқсандарға бөлу

Бағдарлама түрлері	**Бағдарлама бөлімдері**	**Оқу тоқсандары**				
		1	**2**	**3**	**4**	**∑**
Базалық	1. Жеңіл атлетика	7	–	–	7	14
	2. Қимыл-қозғалыс ойындары	10	7	8	7	32
	3. Гимнастика	4	10	6	–	20
	4. Шаңғы*	–	–	10	–	10
	5. Жүзу** (гимнастика)	–	–	–	8	8
	Базалық компонент бойынша сағаттар саны	21	17	24	22	84
Вариативті	1. Аймақтың климаттық жағдайына байланысты (I, IV тоқсан – жеңіл атлетика, II тоқсан – гимнастика)	6	4	6	2	18
	2. Мұғалімнің таңдауы бойынша (ұлттық спорт түрлерін қолдану)					
	Вариативті компонент бойынша сағаттар саны	6	4	6	2	18
Оқу жылы бойынша сағаттар саны (∑)		**27**	**21**	**30**	**24**	**102**

Ескерту:

* Қарсыз аудандарда (оңтүстік өңірлер) шаңғы дайындығының орнына таза ауада қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу ұсынылады.

** Жүзу сабағын өткізу мүмкін болмаған жағдайда, оның орнына гимнастика сабағын өткізу ұсынылады.

I тоқсан

Бағдарлама тарауы	Сабақтар нөмірі																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Базалық																											
Жеңіл атлетика																											
Қимыл-қозғалыс ойындары																											
Гимнастика																											
Шаңғы дайындығы																											
Жүзу																											
Вариативті																											
1. Жер жағдайына және ерекшеліктеріне байланысты																											
2. Мұғалімнің таңдауы бойынша (ұлттық ойындарды қолдану т.б.)																											

II тоқсан

Бағдарлама тарауы	Сабақтар нөмірі																				
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Базалық																					
Жеңіл атлетика																					
Қимыл-қозғалыс ойындары																					
Гимнастика																					
Шаңғы дайындығы																					
Жүзу																					
Вариативті																					
1. Жер жағдайына және ерекшеліктеріне байланысты																					
2. Мұғалімнің таңдауы бойынша (ұлттық ойындарды қолдану т.б.)																					

III тоқсан

Бағдарлама тарауы	Сабақтар нөмірі																												
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Базалық																														
Жеңіл атлетика																														
Қимыл-қозғалыс ойындары																														
Гимнастика																														
Шаңғы дайындығы																														
Жүзу																														
Вариативті																														
1. Жер жағдайына және ерекшеліктеріне байланысты																														
2. Мұғалімнің таңдауы бойынша (ұлттық ойындарды қолдану т.б.)																														

IV тоқсан

Бағдарлама тарауы	Сабақтар нөмірі																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Базалық																								
Жеңіл атлетика																								
Қимыл-қозғалыс ойындары																								
Гимнастика																								
Шаңғы дайындығы																								
Жүзу																								
Вариативті																								
1. Жер жағдайына және ерекшеліктеріне байланысты																								
2. Мұғалімнің таңдауы бойынша (ұлттық ойындарды қолдану т.б.)																								

3-сынып оқушыларының I тоқсан оқу жоспарының сабақтар бойынша бөліну кестесі

Оқу материалдары	Сабақтар нөмірі																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Сыныптар 3																											
Білім негіздері																											
Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Шынығу жаттығулары денсаулықтың нығаюына, қозғалыс тірегінің қалыптасуына, ақыл-ой және жұмыс қабілетінің артуына, жалпақтабанның болмауына ықпал ету.	**Сабақтар барысында**																										
Қозғалыс режимі және денсаулыққа әсері	**Сабақтар барысында**																										
Саптық жаттығулар																											
Түзел! Тік тұр! Еркін тұр! Қадам бас! Тоқта! Бірінші, екіншіге санал!	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Орнында тұрып бұрылулар	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ЖДЖ																											
Бір орында құралсыз ЖДЖ							x	x					x	x							x						
ЖДЖ			x	x								x	x		x	x							x	x			
АЖЖ					x	x			x	x							x	x									
Тыныс алу жаттығулары	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Қозғалыс-тірек жаттығулары	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Жеңіл атлетика																										
Жоғарғы сөре	**Ү**	**М**	**Ж**																							
60 м жүгіру			**х**																							
1500 м жүгіру (уақыт есептелмейді)							**х**																			
30 м жүгіру				**Б**																						
150 г допты қашықтыққа лақтыру			**Ү**	**М**	**Ж**	**х**																				
Бірқалыпты жүгіру	**3'**	**4'**	**5'**	**6'**			**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**4'**	**5'**	**6'**
Қозғалыс даярлығын бақылау																										
Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру					**х**		**х**																			
Бір орыннан ұзындыққа секіру								**Б**																		
Нығыздалған допты екі қолмен бастан асыра лақтыру																**Б**										
3*10 м қайталап жүгіру																			**Б**							
Екі аяқпен 8 рет секіру																						**Б**				
Белтемірге тартылу										**Б**																
Жүгіру-жүру – 6 мин													**Б**													
Қимыл-қозғалыс ойындары. Эстафеталар									**х**	**х**																
«Бос орын»											**х**	**х**														
«Күзетшілер»												**х**	**х**													
«Белбеу тастау»														**х**			**х**									
«Жаяу көкпар»															**х**									**х**		
«Допты шеңберден шығару»																**х**				**х**						
Футбол элементтері бар ойындар																		**х**				**х**				

Үй тапсырмасы	Жоғарғы сөре	Бір орыннан ұзындыққа секіру	Қолды жоғары сермеп, бір орыннан секіру	Қолды жоғары сермеп, бір орыннан секіру	Бұлшықет жаттығулары	Қол күшіне арналған жаттығулар	Қол күшіне арналған жаттығулар	Пресс	Тартылу	Тартылу	10–12 рет екі аяқпен секіру	12–15 рет екі аяқпен секіру	Қозғалыс тірегіне арналған жаттығулар	Қозғалыс тірегіне арналған жаттығулар	Ептілікке арналған жаттығулар	Таңертеңгілік жаттығулар кешені	Бірқалыпты жүріс	Пресс	Тартылу	10–12 рет екі аяқпен секіру	12–15 рет екі аяқпен секіру	Бір орыннан ұзындыққа секіру	Қолды жоғары сермеп, бір орыннан секіру	Қозғалыс тірегіне арналған жаттығулар	Ептілікке арналған жаттығулар	Таңертеңгілік жаттығулар кешені	Таңертеңгілік жаттығулар кешені
Баскетбол элементтері бар ойындар																			**х**								
«Тартыс»																					**х**		**х**				
«Жүрелей секіру»																						**х**		**х**			
Гимнастика																											
Саптық жаттығулар																								**х**			**х**
Гимнастикалық жаттығулар кешені																									**Ү**	**М**	
Таңертеңгілік гимнастика жаттығулары																										**х**	
Нығыздалған доппен (1кг) орындалатын жаттығулар																											х

3-сынып оқушыларының II тоқсан оқу жоспарының сабақтар бойынша бөліну кестесі

Оқу материалдары		Сабақтар нөмірі																				
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Сыныптар	**3**																					
Білім негіздері																						
Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Шынығу жаттығулары денсаулықтың нығаюына, қозғалыс тірегінің қалыптасуына, ақыл-ой және жұмыс қабілетінің артуына, жалпақтабанның болмауына ықпал ету		**Сабақтар барысында**																				
Қозғалыс режимі және денсаулыққа әсері		**Сабақтар барысында**																				
Саптық жаттығулар																						
Орнында тұрып бұрылулар		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Екі қатар сап түзеу				x	x	x	x			x	x	x	x									
Қиғаш қозғалу, ирек жүріспен кері қайту		X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ЖДЖ																						
Бір орында құралсыз орындалатын ЖДЖ				x	x					x	x					x	x					
Бір орында құралмен орындалатын ЖДЖ						x	x					x	x					x	x			
ЖДЖ		x	x					x	x					x	x					x	x	
Қозғалыс-тірек жаттығулары		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Тыныс алу жаттығулары		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Қимыл-қозғалыс ойындары																						

«Аларман»			**х**	**х**				**х**													
«Күн мен түн»	**х**	**х**								**х**											
«Қуып жет!»		**х**	**х**											**х**							
«Түйілген орамал»				**х**	**х**															**х**	
«Қандық-сандық»					**х**	**х**										**х**					
«Ақсүйек»						**х**	**х**					**х**									
«Бос орын»							**х**	**х**									**х**				
Гимнастика. Акробатикалық жаттығулар																					
Жүреден отырып, алға домалап түсіп, қайтадан жүрелеп отыру								**Ү**	**М**	**Ж**	**Б**										
Артқа аунап, жауырынға тұру, аяқты бастан асыра төмен түсіру									**х**	**х**											
Жүреден отырып, артқа домалап, жауырынмен тұру										**х**	**х**				**Б**						
Екі аяқпен жүреден отырып, жанға аударылу											**х**	**х**									
Тепе-теңдік жаттығулары																					
Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру, «допты еденге соғып-қағу»												**х**	**х**								
Допты жоғары лақтырып, қағу арқылы жүру													**х**	**х**							
Тіркеме адыммен оңға, солға жүру, 25 см заттан аттап өту														**х**	**х**						
50 см гимнастикалық бөрененің үстімен заттан аттап жүру															**х**	**х**					
Гимнастикалық бөренеде бұрылулар – оңға, солға																**х**	**х**				
Арқанмен өрмелеу																	**х**	**х**	**Б**		
Асылу және таяну жаттығулары																					

Гимнастикалық қабырғада асылу, аяқты бүгіп жіберу																		x	x		
Гимнастикалық қабырғада асылу. Қолды бүгіп жіберу																			x	x	
Гимнастикалық орындықта үйретілген жаттығулардан құрылған комбинациялар																				x	x
Гимнастикалық элементтері бар эстафеталық ойындар																					x
Қозғалыс дайындығын бақылау.																					
Тартылу							**Б**														
8 рет қарғып секіру			**Б**																		
Үй тапсырмасы	Екі аяққа отырып-тұру	Екі аяққа отырып-тұру	Қол күшіне арналған жаттығулар	Қол күшіне арналған жаттығулар	Қол күшіне арналған жаттығулар	Жерден қолды тіреп жіберу	Жерден қолды тіреп жіберу	Топталуды орындау	Жауырынмен тұруды орындау	Жауырынмен тұруды орындау	Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар	Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар	Ептілікке арналған жаттығулар	Ептілікке арналған жаттығулар	Ептілікке арналған жаттығулар	Ептілікке арналған жаттығулар	Топталуды орындау	Қол күшіне арналған жаттығулар	Жерден қолды тіреп жіберу	Екі аяққа отырып-тұру	Ұлттық ойындарды жинақтау

3-сынып оқушыларының III тоқсан оқу жоспарының сабақтар бойынша бөліну кестесі

Оқу материалдары		Сабақтар нөмірі																												
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Сыныптар	**3**																														
Білім негіздері																															
Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Қазақстандағы дене мәдениеті. Еңбек қызметінің дене еңбегімен байланысы		**Сабақтар барысында**																													
Саптық жаттығулар																															
Орында және қозғалыстағы бұрылулар		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Қиғаш қозғалу, ирек жүріспен кері қайту		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ЖДЖ																															
Бір орында құралсыз орындалатын ЖДЖ		x				x					x	x			x	x											x				

Бір орында құралмен орындалатын ЖДЖ		x				x						x	x			x	x									x				
ЖДЖ			x				x	x	x								x	x			x	x						x		x
АЖЖ				x															x	x			x	x	x				x	
Қозғалыс-тірек жаттығулары	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Тыныс алу жаттығулары	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Қимыл-қозғалыс және ұлттық ойындар																														
«Күзетшілер»																	x					x								
«Аңшы мен үйректер»																														x
«Үш орындық»																		x	x											
«Пионербол»																										Ү	М	Ж	Б	
«Аш қасқыр»																			x		x									
«Қызыл жалау»																		x		Б		x								
«Жүгіріп өт!»																					x			x						
«Қозы, бота, құлын»																						x								
«Белбеу тастау» (екінші түрі)																							x		x					
«Арқан тарту»																								x			x			

«Қырықаяқ»																									x			x		
«Жаяу жарыс»																											Б		x	
«Ақтерек»																												x		x
«Тауық күрес»																													x	x
Қозғалыс дайындығын бақылау																														
Нығыздалған допты екі қолмен бастан асыра лақтыру																						Б								
3*10 м қайталап жүгіру																	Б													
Гимнастика. Гимнастикалық қабырғада асылу	x	x																												
Гимнастикалық орындыққа таяну		x	x																											
Өрмелеу және кедергілерден асып түсу																														
Көлбеу қойылған гимнастикалық орындыққа өрмелеу						x																								
Тапсырма бойынша гимнастикалық қабырғаға өрмелеу					x	x																								

Аяқты қайшылап арқанға өрмелеу				**х**	**х**																							
Арқанға еркін әдіспен өрмелеу (2,5 м)			**Ү**	**М**	**Ж**	**Б**																						
Шаңғы дайындығы																												
Шаңғымен жүру тәсілдері							**х**																					
Бір шаңғыға тұрып сырғанау								**Ү**	**М**	**Ж**																		
Адымды алмастырып сырғанау									**Б**		**х**																	
Шаңғымен төмен түсу										**х**																		
Шаңғымен төмен түсу											**х**																	
Шаңғымен жоғары көтерілу												**х**																
Сырғи жүру													**х**															
Шаңғымен сырғанау							**400 м**	**600 м**	**800 м**	**1000 м**	**Б**	**1200 м**	**1500 м**	**1800 м**	**2000 м**													
Жоғарғы және төменгі тұрыстарда сырғанау												**Ү**	**М**	**Ж**	**Б**													

Үй тапсырмасы	Таза ауадағы қимыл-қозғалыс ойындары
Шалқадан жатып денені көтеру	
Шалқадан жатып денені көтеру	
Қол күшіне арналған жаттығулар	
Қол күшіне арналған жаттығулар	
Ептілікке арналған жаттығулар	
Ептілікке арналған жаттығулар	
Аяқ күшіне арналған жаттығулар	
Аяқ күшіне арналған жаттығулар	x
Екі аяқпен отырып-тұру	x
Екі аяқпен отырып-тұру	x
Бір аяқпен отырып-тұру	x
Бір аяқпен отырып-тұру	x
Ептілікке арналған жаттығулар	x
Ептілікке арналған жаттығулар	x
Секіру жаттығулары	x
Секіру жаттығулары	x
«Пионербол» ойынының ережесі	
Бір аяққа отырып, тұру	
Бір аяққа отырып, тұру	
Бірқалыпты жүріс	
Бірқалыпты жүріс	
Қол күшіне арналған жаттығулар	
Пресс	
Пресс	
Қолды тіреп жіберу	
Қолды тіреп жіберу	
Тірек жаттығулары	
Тірек жаттығулары	
Пресс	
«Пионербол» ойынының ережесі	

3-сынып оқушыларының IV тоқсан оқу жоспарының сабақтар бойынша бөліну кестесі

Оқу материалдары		Сабақтар нөмірі																							
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Сыныптар	**3**																								
Білім негіздері																									
Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері		x								x				x										x	x
Қозғалыс режимі		**Сабақтар барысында**																							
Су жағалауындағы тәртіп ережелері																				x	x				
Саптық жаттығулар																									
Орында және қозғалыстағы бұрылулар		x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x									
Қиғаш қозғалу, ирек жүріспен кері қайту		x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x									
ЖДЖ																									
Бір орында құралсыз орындалатын ЖДЖ		x	x			x	x	x			x	x					x	x	x						
Қозғалыста орындалатын ЖДЖ				x	x										x	x									
АЖЖ									x	x			x	x								x	x	x	x
Қозғалыс-тірек жаттығулары		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Тыныс алу жаттығулары		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Қимыл-қозғалыс ойындары																									
Эстафеталық ойындар															x								x		
«Жаяу көкпар»										x				x											x

«Қуалап соқ!»										**х**		**х**											**х**	
«Допты шеңберден шығару»												**х**		**х**										
«Белбеу тастау»													**х**				**х**							
Футбол элементтері бар ойындар											**х**	**Б**									**х**			
Баскетбол элементтері бар ойындар															**х**								**х**	
Жеңіл атлетика																								
«Аяқты бүгу» тәсілімен биіктікке секіру																		**Ү**	**М**	**Ж**				
Кішкентай допты нысанаға лақтыру																	**Ү**	**М**	**Ж**	**Б**				
Сөре. Сөреден шығу																			**х**					
30 м жүгіру																**Б**								
1500 м жүгіру (уақыт есептелмейді)																				**х**				
Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру																					**х**			
3х10 м. Қайталап жүгіру																						**Б**		
Белтемірде, аласа белтемірде тартылу																								**Б**
Бірқалыпты жүгіру	**3'**	**3'**	**3'**	**3'**				**3'**	**4'**	**5'**	**6'**					**3'**	**3'**	**3'**	**3'**	**4'**	**5'**	**6'**	**х**	
Жүзу																								
Аяқтың қимылдарымен сырғу	**М**	**Ж**	**Б**																					
Қолдың қимылдарымен сырғу		**Ж**																						
Судағы сөре (старт)			**х**		**х**																			
Суға аяқпен секіру				**х**																				
Жүзудегі әртүрлі әдістерді жетілдіру					**х**	**х**																		
«Сөреден шығу» әдісін бақылау						**х**	**х**																	

Жүзу техникасы элементтерін жетілдіру		
15 м жүзу (уақыт есептелмейді)		
Үй тапсырмасы		
Тірек жаттығулары		
Тірек жаттығулары		
Еңтілікке арналған жаттығулар		
Еңтілікке арналған жаттығулар		
Қол күшіне арналған жаттығулар		
Қол күшіне арналған жаттығулар		
Пресс	**Б**	
Бір орынған ұзындыққа секіру	**х**	
Бір орынған ұзындыққа секіру		
Тартылу		
Тартылу		
Футбол ойынының ережесі		
Футбол ойынының ережесі		
Сұла жүзу ережесі		
Өз бетінше жұмыс		
Тартылу		
10–12 рет екі аяқпен секіру		
12–15 рет екі аяқпен секіру		
Бір орынған ұзындыққа секіру		
Қолды жоғары серпем, бір орынған секіру		
Қозғалыс түріне арналған жаттығулар		
Еңтілікке арналған жаттығулар		
Таңертеңгілік жаттығулар кешені		
Таңертеңгілік жаттығулар кешені		