

**«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ҰЗАҚМЕРЗІМДІ ЖОСПАР
(БАРЛЫҒЫ – 99 САҒАТ, АПТАСЫНА 3 САҒАТ, І ЖАРТЫЖЫЛДЫҚТА 48 САҒАТ)**

Бағдарлама бөлімдеріне сілтеме	Оқыту мақсаттары	Сабақ тақырыбы	Сабақ №
1-ТОҚСАН			
1-бөлім. Денсаулықты білу және түсіну	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не?	1
	1.3.1.1. Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не?	2
	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау.	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не?	3
	1.3.2.2 Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергу	4
	1.3.3.3. Дене жаттығуларын орындау кезінде организмдегі физикалық өзгерістерді анықтау	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергу	5
	1.3.2.2. Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын түсіну.	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергу	6
	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Жүгіру және жүру	7
	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Жүгіру және жүру	8
	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Жүгіру және жүру	9
	1.1.1.1. Қарапайым дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасай алу	Секіру және лақтыру	10
	1.1.1.1. Қарапайым дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасай алу	Секіру және лақтыру	11
	1.1.1.1. Қарапайым дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасай алу	Секіру және лақтыру	12
	1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау.	Секіру және лақтыру	13
2-бөлім. Ойын арқылы өзара қатынас және қарым- қатынас дағдыларын дамыту	1.2.8.8. Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін білу және басқаларының рөлін анықтап тани бастау	Рөлдік-сюжеттік қимыл-қозғалыс ойындары	14
	1.2.8.8. Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін білу және басқаларының рөлін анықтап тани бастау	Рөлдік-сюжеттік қимыл-қозғалыс ойындары	15
	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары	16

	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары	17
	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары	18
	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары	19
	1.2.2.2. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары	20
	1.2.2.2. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары	21
	1.2.1.1. Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	Шағын топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары	22
	1.2.1.1. Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	Шағын топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары	23
	1.2.3.3. Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	Шағын топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары	24
	1.2.3.3. Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	Шағын топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары	25
	1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	Дене шынықтырудың пайдасы	26
	1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	Дене шынықтырудың пайдасы	27
2-тоқсан			
3-бөлім. Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау	1.3.4.4. Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	Қауіпсіздік ережесі Сымбат және үйлестіру	28
	1.3.2.2. Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын түсіну	Қауіпсіздік ережесі Сымбат және үйлестіру	29
	1.3.2.2. Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын түсіну.	Қауіпсіздік ережесі Сымбат және үйлестіру	30
	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Бірқатар гимнастикалық акробатикалық жаттығулар	31
	1.1.2.2. Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	Бірқатар гимнастикалық акробатикалық жаттығулар	32

	1.1.5.5. Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда жаттығулар орындау	33
	1.1.5.5. Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда жаттығулар орындау	34
	1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда жаттығулар орындау	35
	1.1.4.4. Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда жаттығулар орындау	36
	1.2.2.2. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің	37
	1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің	38
	1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің	39
4-бөлім. Қазақтың ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары	1.2.7.7. Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу, патриоттықтың негізделуін түсіну	Қазақ халқының салт-дәстүрі мен мәдениетін таныстыру	40
	1.2.7.7. Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу, патриоттықтың негізделуін түсіну	Қазақ халқының салт-дәстүрі мен мәдениетін таныстыру	41
	1.2.7.7. Дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу, патриоттықтың негізделуін түсіну	Қазақ халқының салт-дәстүрі мен мәдениетін таныстыру	42
	1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	Қазақ халқының салт-дәстүрі мен мәдениетін таныстыру	43
	1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	Қазақ халқының салт-дәстүрі мен мәдениетін таныстыру	44
	1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау	Қазақ халқының салт-дәстүрі мен мәдениетін таныстыру	45
	1.2.5.5. Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	Қимыл-қозғалыс ойындары	46
	1.2.6.6. Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	Қимыл-қозғалыс ойындары	47
	1.2.6.6. Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	Қимыл-қозғалыс ойындары	48