

Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2018 жылғы 10 мамырдағы  
№ 199 бұйрығына  
11-қосымша  
Қазақстан Республикасы  
Білім және ғылым министрінің  
2013 жылғы 3 сәуірдегі  
№ 115 бұйрығына  
186-қосымша

## **Бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған "Дене шынықтыру" пәнінен үлгілік оқу бағдарламасы**

### **1-тарау. Жалпы ережелер**

1. "Дене шынықтыру" пәнінің оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 23 тамыздағы № 1080 қаулысымен бекітілген Орта білім берудің (бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім беру) мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес әзірленген.

2. "Дене шынықтыру" пәнін оқытудың мақсаты денені салауатты шынықтыруға, спорттық-спецификалық қозғалу дағдылары мен дене (физикалық) қабілеттерін игеруге бағытталған дене шынықтырудың негіздерін қалыптастыру болып табылады.

3. "Дене шынықтыру" пәнін оқытудың міндеттері:

1) дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамыту;

2) өзінің дене және психикалық денсаулығын нығайту үшін ұмтылуға ынталандыру;

3) білім алушылардың төзімділікке, ширақтыққа, күштілікке, ептілікке және икемділікке ықпал ететін қозғалыс дағдыларын дамыту;

4) Отанға деген патриоттық сезімін, құрметтеуге, жауапкершілік пен өзара түсіністікке тәрбиелеу;

5) білім алушылардың өз өмірлерінде салауатты өмір салтын ұстануға және үйренген дене-қимыл дағдыларын алдағы уақытта қолдануға ынталандыру;

6) жалпы адамзат мәдениетінің бөлігі ретінде дене шынықтыру туралы түсініктерін қалыптастыру.

4. "Дене шынықтыру" пәнін оқыту білім алушыларға:

1) пән туралы білімдерін, біліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;

2) қимыл-қозғалыс дағдыларын жақсарту және білім алушылардың дене дамуын жетілдіру қажеттіліктерін бағалауға;

3) адамгершілік қасиетін дамытудың маңыздылығын түсінуге және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;

4) жеке гигиена ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге;

5) дене қимыл-қозғалыс жаттығулары адамның дене және энергетикалық жүйелеріне әсерін білуге;

б) өзінің және басқалардың дене жағдайын бағалауға;

7) сыни тұрғыдан ойлау және шығармашылық ойлау, мәселелерді шешу және коммуникативтік дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

5. Кең ауқымды дағдылармен бірлесе жеке қасиеттердің дамуы "қазақстандық патриотизм мен азаматтық жауапкершілік", "кұрмет", "ынтымақтастық", "еңбек пен шығармашылық", "ашықтық", "өмір бойы білім алу" сияқты білім берудің басты құндылықтарды білім алушыларға дарыту негізі болып табылады. Бұл құндылықтар білім алушының тәртібі мен күнделікті іс-әрекеттерін ынталандыратын тұрақты тұлғалық бағдары болады.

## **2-тарау. "Дене шынықтыру" пәнінің мазмұнын ұйымдастыру**

6. "Дене шынықтыру" пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

- 1) 1-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында – 99 сағат;
- 2) 2-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында – 102 сағат;
- 3) 3-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында – 102 сағат;
- 4) 4-сыныпта – аптасына 3 сағат, оқу жылында – 102 сағатты құрайды.

7. "Дене шынықтыру" оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) "Дене шынықтыру" пәнінің 1-сыныпқа арналған базалық мазмұны: денсаулық мағынасын білу; қауіпсіздік ережесі; дене тәрбиесі дегеніміз не; күн тәртібі және таңғы жаттығу мен сергіту сәті; жүру және жүгіру; секіру және лақтыру; ойын арқылы қарым-қатынас дағдыларын дамыту; сюжеттік- рөлдік қозғалмалы ойындар; бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылар; шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары; дене тәрбиесінің пайдасы; гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау; қауіпсіздік ережесі; сымбат және үйлестіру; бірқатар гимнастикалық фигураларды үйрену; қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу; сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің; қазақ ұлттық қозғалыс ойындары; қазақ халқының салт дәстүрлері және мәдениетімен таныстыру; қозғалмалы ойындар арқылы тарту; ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету; техника қауіпсіздігі; дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алу; ойын – жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы; кеңістік динамикасы және қозғалыс; құралдармен қозғалмалы ойындар; қозғалмалы ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту; түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары; тірек қимыл жаттығуларын дамыту; доппен ойын; секіртпемен орындалатын ойындар мен тапсырмалар; ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар; қауіпсіздік ережесі; ойын арқылы шығармашылық қабілеттерін дамыту; ойын арқылы коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары; ойынға шығармашылық идеялар; жеке қозғалыс белсенділігі; салауатты өмір салтын қалыптастыру; ашық ауада физикалық қозғалыс; жылдамдық, күш пен ептілік; секіруді дамыту үшін тапсырмалар; эстафета және қозғалмалы ойындар;

2) "Дене шынықтыру" пәнінің 2-сыныпқа арналған базалық мазмұны: атлетика арқылы дене қасиеттерін дамыту; қауіпсіздік ережесі; денсаулық туралы жалпы түсінік; таңғы жаттығулар жиынтығы; лақтыру, секіру және жүгіру дағдылары; лақтыру, секіру және жүгірудің эстафеталық элементтері; спорттық ойындарды меңгеру үшін қозғалыс ойындар; қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі; доппен қозғалмалы ойындар; қозғалыстар арқылы

ойындар; жұптық және топтық жұмыстар; гимнастика арқылы денені дамыту; қауіпсіздік ережесі; әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту; кең ауқымды гимнастикалық жаттығулар; өрмелеу, тепе теңдікті дамыту; қазақ ұлттық қозғалыс ойындары: қазақтың ұлттық ойындарымен таныстыру; рөлдік-сюжеттік ойындар; ынтымақтастық және әділ ойын; денеге түсетін күш пен денсаулық; қауіпсіздік ережесі; төзімділікке тәрбиелеу үшін белсенді қозғалыс; дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі; қазақтың дәстүрлі жүгіру ойындары; жұптық және топтық ойындар; қозғалыс ойындардың көптүрлілігі; көрнекті ойындар; кіріктірілген ойындар, жай жабдықтар арқылы ойындар; шабуыл әрекеті арқылы ойындар; топтық ойындар арқылы әлеуметтік дағдылар; қауіпсіздік ережесі; коммуникативті дағдыларды дамыту; жеке шығармашылық қабілет; топтық жұмыс арқылы шығармашылық өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс; денсаулық және дене белсенділігі; таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті); жеке және топтық белсенділік арқылы жүгіру қабілеттері; түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру; эстафета және қозғалмалы ойындар;

3) "Дене шынықтыру" пәнінің 3-сыныпқа арналған базалық мазмұны: жеңіл атлетика арқылы қозғалыс әрекеттер; қауіпсіздік ережесі; денсаулық туралы негізгі түсініктер; түрлі іс-әрекетке бағытталған жаттығулар; лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері; эстафета элементтері бар жеңіл атлетика; қозғалыс және спорт ойындары; қозғалмалы ойындарындағы қозғалыс дағдылары; қозғалыс координациясына бағытталған қозғалмалы ойындар; шапшаңдыққа бағытталған қозғалмалы ойындар; ұжымда жұмыс атқару; акробатика негіздерінде гимнастика; қауіпсіздік ережесі; жаттығулар арқылы икемділікті дамыту; аэробика элементтері бар гимнастика; гимнастикалық жаттығулардағы реттілік; тепе-теңдікті дамытуға арналған ойындар; қазақ ұлттық қозғалыс ойындары; қазақтың ұлттық ойындарына баулу; ынтымақтастық және әділ ойын; денсаулық және физикалық белсенділік; қауіпсіздік ережесі; физикалық белсенділік және төзімділік; дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару; жұптық және топтық жұмыстардағы тапсырмалар; төзімділікті дамытуға бағытталған ойындар; топтық ойындар элементтері; дәлдік пен мергендікті дамытатын ойындар; дамытатын ойындар; топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар; баскетбол элементтері бар эстафета; ойын арқылы әлеуметтік дағдылар; қауіпсіздік ережесі; ойындағы қарым-қатынас дағдылары; жарыс элементтері бар ойындар; жігерлендіру және қозғалыс қасиеттерін дамыту; топтық қозғалыс әрекетінің прогресі; жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты; салауатты өмір салтын қалыптастыру; жүгіру ойындарына қатысу; ұзындыққа және биіктікке секіру; лақтыру тәжірибелері;

4) "Дене шынықтыру" пәнінің 4-сыныпқа арналған базалық мазмұны: жүгіру, секіру және лақтыру; қауіпсіздік ережесі; қысқа қашықтыққа жүгіру; ұзындыққа секіру негіздері; лақтырудың түрлері мен тәжірибелер; жеңіл атлетика элементтері бар эстафета; жеңілдетілген спорттық ойындар; волейбол доптарымен ойындар; спорттық ойындар; техникасы жеңіл тапсырмалар; топтағы негізгі жұмыстар; гимнастиканың негізгі элементтері; қауіпсіздік ережесі; жалпы дамытуға арналған жаттығулар; акробатиканың жеңіл

элементтері; жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар; гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар; қазақ ұлттық ойындары; қазақтың қозғалыс ойындары; ұлттық зияткерлік ойындар; шаңғы/кросс/коньки даярлық негіздері; қауіпсіздік ережесі; тапсырма арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту; аэробикалық жаттығудың пайдасы; қашықтықтан өту тапсырмалары; бірлескен және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту; басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық; шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту; ойындардағы қиялды дамыту; баскетбол элементтері бар ойындар; қарым-қатынас орнату үшін ойындар; қауіпсіздік ережесі; допты игеру дағдыларын дамыту; доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру; ойындардағы топтық іс-әрекеттер; доппен түрлендірілген ойындар; денсаулық туралы білу; практика арқылы машықтандыру; қозғалмалы ойындар дене шынықтырудың компоненті ретінде; жүгіру дағдылары мен денсаулықты нығайту; денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар.

8. Бұл бағдарлама мектепте дененің шынығуы мен адамгершілікке тәрбиелеудің кешенді жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі нысандарының мазмұнын қамтыған және бұл міндеттерді барлық оқу жылында біртіндеп шешуге мүмкіндік береді. Әрбір үшінші сағат оқушылардың белсенділігін арттыруға (спорт және қозғалмалы ойындар санын кеңейту арқылы) және сауықтыру процесіне бағытталған.

### 3-тарау. Оқу мақсаттарының жүйесі

9. Бағдарламада оқу мақсаттары кодтық белгімен белгіленген. Кодтық белгідегі бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сан бөлім және бөлімшенің ретін, төртінші сан оқу мақсатының реттік нөмірін көрсетеді. 1.2.1.1 кодында: "1" – сынып, "2.1" – бөлім мен бөлімше, "1" – оқу мақсатының реттік нөмірі.

10. Оқу мақсаттарының жүйесі:

1) 1-бөлім "Қозғалыс әрекеттері":

Бөлімше	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
1.1 Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту: тірек-қозғалыс аппараты, денені және объектіні басқара білу	1.1.1.1 қарапайым дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасай алу	2.1.1.1 қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	3.1.1.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыс машықтарын білу, түсіну және жақсартып жалғастыру	4.1.1.1 түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс машықтарын түсіну және көрсету
1.2 Физикалық дамуға ықпал ететін түрлі дене жаттығуларында түйіндес қозғалыстарды жақсарту және орындау	1.1.2.1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу	2.1.2.1 өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру	3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін білу және түсіну	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету
1.3 Кеңістікті,	1.1.3.1 дене	2.1.3.1 қарапайым	3.1.3.1 уақытты,	4.1.3.1 қимылды

ағынды, салмақты, уақытты түсінгенін көрсету арқылы кезектілігін сақтап, жаттығуларды дұрыс әрі тиімді орындау	жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу	дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсету	кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамытады және жетілдіру	орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу
1.4 Өзінің және басқалардың дене қозғалыстарын, кемшіліктерін және әлеуетін анықтау	1.1.4.1 қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу	2.1.4.1 қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсіну және түсіндіру	3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтайды және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау	4.1.4.1 дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру
1.5 Өзінің және басқалардың қызметін жақсарту үшін негізгі қозғалыс әрекеттерді бағалау дамыту	1.1.5.1 түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	2.1.5.1 кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістерменіс-қимылдарды ұғыну және жеткізе білу	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу
1.6 Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқудың әр кезеңдерінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну	1.1.6.1 қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	2.1.6.1 тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсіну, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен	3.1.6.1 қозғалыс қызметін оқытудың түрлі кезеңдерінде тәуекелдердің туындауын қысқарту және қиындықтарды еңсеру шеберлігі мен машықтарын	4.1.6.1 жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін

		шеберлікті нығайту	жетілдіру	көрсетіп, орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу
--	--	-----------------------	-----------	--

2) 2-бөлім "Қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қасиеттер және сыни ойлау":

Бөлімше	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
2.1 Өзгеріп отыратын жағдайларда әрекет ету үшін балама шешімдер арқылы қозғалыспен байланысты жоспарларды, стратегияларды және идеяларды бейімдеу	1.2.1.1 дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	2.2.1.1 қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылау және көрсету	3.2.1.1 бірқатар қозғалыс идеяларымен, стратегиялармен және жоспарлармен баламаларды талдау үшін проблемаларды жою әдістерін қолдану	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру
2.2 Команда жетекшісінің рөлін кезектесіп орындау арқылы мақсаттарға қол жеткізу үшін өз бетімен және бірлесе жұмыс істеу	1.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	2.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істеу және өздік жұмыс жөніндегі білімді нығайту	3.2.2.1 өздік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылықты ауыстыру арқылы көрсету	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу
2.3 Қолайлы оқу ортасын құру үшін бірлесіп жұмыс істеуге дағдыларын білу мен түсіну	1.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу	2.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту	3.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін қолдану	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айрмашылығын білу
2.4 Бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық амалдарды	1.2.4.1 таңдалған дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым	2.2.4.1 түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде	3.2.4.1 бірқатар дене жаттығуларына қатысқан кезде ережелерді және	4.2.4.1 түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық

пайдалану, қолдану және жасау	ережелерді және құрылымдық тәсілдерді өту пайдалану	ережелерді және құрылымдық тәсілдерді талқылау және көрсету	құрылымдық тәсілдерді білетінін қолдану және пайдалану	тәсілдерді жасау және қолдану
2.5 Өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттеріне сыни қарау, қажет болған жағдайда, құрылымдық ұсыныстар жасау	1.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау	2.2.5.1 қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқалардың көзқарастарын біріктіру
2.6 Эмоциялар, көңіл-күйлер және тақырыптарды көрсету үшін бірқатар құрылымдық идеяларды дамыту	1.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану	2.2.6.1 шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету	3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау	4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау
2.7 Физикалық жаттығулар кезінде жеке және топтық тапсырмаларды орындау барысында топпен жұмыс істеп, әділ жарыса білу, патриоттық сезімін дамыту	1.2.7.1 дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу, патриоттықтың неге негізделгенін түсіну	2.2.7.1 патриоттық сезімнің не екенін білу, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсіну	3.2.7.1 патриотизмнің мағынасын түсіндіру, топтық және дербес дене қимылдарында өзара іс қимыл мен адал ойын көрсету	4.2.7.1 топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс-қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету
2.8 Түрлі қимыл контекстерінен туындаған рөлдерді орындау және олардың айырмашылықтарын түсіну	1.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқалардың рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу	2.2.8.1 әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау	3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің және басқалардың рөлін, олардың айырмашылықтарын түсіндіретін отырып, көрсету	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен, олардың айырмашылықтарын ұғына отырып, эксперимент жасау

3) 3-бөлім "Денсаулық және салауатты өмір салты":

Бөлімше	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
3.1 Денсаулық пен салауатты өмір салтының дене белсенділігіне маңыздылығын түсіну	1.3.1.1 денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну	2.3.1.1 дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау	3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну	4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну
3.2 Дене жаттығуларын орындау барысында денені ширату мен босатудың қажеттілігін түсіну	1.3.2.1 жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау	2.3.2.1 дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру	3.3.2.1 дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсіндіру	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау
3.3 Дене жаттығуларын орындау кезінде тыныс алу, жүрек соғысының жиілігі, дене қызуы сияқты ағзадағы физикалық өзгерістерді қалай бақылайтынын білу	1.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау	2.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын білу	3.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану
3.4 Денсаулық жағдайын нығайтуға бағытталған бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу барысында сәйкес әрекет етіп, қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау және оларды жеңе білу	1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау	2.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтау	3.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
3.5 Мектептен тыс және мектеп ішіндегі	1.3.5.1 дене қимылдарына қатысу	2. 3.5.1 мектептен тыс және мектеп кезінде дене	3. 3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі



физикалық қызметтерге қатысу үшін мүмкіндіктерін анықтау және ұсыну	мүмкіндіктерін анықтау	қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіну және анықтау	қалай алу керектігін қарастыру және түсіндіру	мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттейді және салыстыру
---	------------------------	--	---	--

11. Осы оқу бағдарламасы қосымшада келтірілген бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған "Дене шынықтыру" пәнінен үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.

Бастауыш білім беру деңгейінің  
1-4-сыныптарына арналған  
"Дене шынықтыру" пәнінен  
үлгілік оқу бағдарламасына  
қосымша

**Бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған "Дене шынықтыру" пәнінен үлгілік оқу бағдарламасын жүзеге асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспар**

1) 1-сынып:

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімдері	Тақырып/ мерзімді жоспардың мазмұны	ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқу мақсаттары
<b>1-тоқсан</b>			
1-бөлім Денсаулық туралы білу және түсіну	Қауіпсіздік ережесі. "Дене тәрбиесі дегеніміз не"		1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.1.1 денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну
	Күн тәртібі және таңғы жаттығу серігу		1.3.2.1 жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау 1.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау
	Жүру және жүгіру		1.1.2.1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу
	Секіру және лақтыру		1.1.1.1 дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын білу, жасай алу 1.3.5.1 дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау
2-бөлім Ойын арқылы өзара қарым-қатынасты және қарым-қатынас дағдыларын дамыту	Сюжеттік-рөлдік қозғалмалы ойындар		1.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу
	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары		1.1.2.1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу
	шағын және		1.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз

	жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары	бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу
	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары	1.2.1.1 дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну 1.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу
	Дене тәрбиесінің пайдасы	1.3.5.1 дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау
2-тоқсан		
3-бөлім Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау	Қауіпсіздік ережесі. Сымбат және үйлестіру	1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.2.1 жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау
	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену	1.1.2.1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу
	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу	1.1.5.1 түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу 1.1.4.1 қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу
	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің	1.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу 1.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау
	Қазақ халқының салт дәстүрлері және мәдениетімен таныстыру	1.2.7.1 дербес және топтық қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді білу 1.3.5.1 дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау
4-бөлім Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары	Қозғалмалы ойындар арқылы тарту	1.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау 1.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану
3-тоқсан		
5-бөлім Ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету	Қауіпсіздік ережесі. Дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алу	1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау
	Ойын – жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы	1.3.1.1 денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну 1.1.4.1 қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті

		жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу
	Кеңістік динамикасы және қозғалыс	1.1.5.1 түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу
	Құралдармен қозғалмалы ойындар	1.1.3.1 дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу
6-бөлім Қозғалмалы ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары	1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау
		1.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу
	Тірек қимыл жаттығуларын дамыту	1.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастайды, айырмашылықтарды құрметтеу
		1.1.4.1 қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай білу
	Доппен ойын	1.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды білу және бөлісу
		1.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау
Секіртпемен орындалатын ойындар мен жаттығулар	1.2.1.1 дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын білу және түсіну	
4-тоқсан		
7-бөлім Ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар	Қауіпсіздік ережесі. Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер	1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау
		1.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін және басқаларының рөлін білу, тани бастау, айырмашылықтарды құрметтеу
	Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары	1.1.2.1 негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу
		1.2.4.1 тандалған дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелерді және құрылымдық тәсілдерді атап өту және пайдалану
	Ойынға шығармашылық идеялар	1.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау
		1.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану
Жеке қозғалыс белсенділігі	1.1.6.1 қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу	
8-бөлім	Ашық ауада	1.3.4.1 бірқатар дене жаттығуларын орындау

Салауатты салтын қалыптастыру	өмір	физикалық қозғалыс	кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау 1.3.1.1 денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну
		Жылдамдық күш пен ептілік	1.1.3.1 дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу
	Секіруді дамыту үшін тапсырмалар	1.1.5.1 түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	
	Эстафета және қозғалмалы ойындар	1.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздейді және бақылау 1.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу	

## 2) 2-сынып:

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімдері	Тақырып/ ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1-бөлім Атлетика арқылы дене қасиеттерін дамыту	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы жалпы түсінік	2.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтау 2.3.1.1 дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау
	Таңғы жаттығулар жиынтығы	2.3.2.1 дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру
		2.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын білу
	Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары	2.1.2.1 өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру
	Лақтыру секіру және жүгірудің эстафеталық элементтері	2.1.1.1 қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану 2.3.5.1 мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды
2-бөлім Спорттық ойындарды меңгеру үшін қозғалыс ойындар	Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі	2.2.8.1 әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау
	Доппен қозғалмалы ойындар	2.1.2.1 өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру
		2.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайту
Қозғалыстар арқылы ойындар	2.2.1.1 қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылау және көрсету 2.2.3.1 түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы	

		оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту
	Жұптық және таптық жұмыстар	2.3.5.1 мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін ұғыну
2-тоқсан		
3-бөлім Гимнастика арқылы денені дамыту	Қауіпсіздік ережесі. Әр түрлі физикалық іс-шаралар арқылы күшті дамыту	2.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтау 2.3.2.1 дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру
	Кең ауқымды гимнастикалық жаттығулар	2.1.2.1 өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру
	Өрмелеу	2.1.5.1 кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғыну және жеткізе білу
		2.1.4.1 қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсіну және түсіндіру
	Тепе-теңдікті дамыту	2.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастау және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайту
		2.2.5.1 қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану
4-бөлім Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары	Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу	2.2.7.1 патриоттық сезімнің не екенін білу, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсіну 2. 3.5.1 мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтау
	Сюжеттік-рөлдік ойындар	2.2.5.1 қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану
	Ынтымақтастық және әділ ойын	2.2.6.1 шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету
3-тоқсан		
5-бөлім Денеге түсетін күш пен денсаулық	Қауіпсіздік ережесі. Белсенді қозғалыс және төзімділік	2.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтау
		2.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын білу
	Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі	2.3.1.1 дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру артықшылығын талқылау және сипаттау
		2.1.4.1 қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсіну және түсіндіру
	Дәстүрлі қазақтың жүгіру ойындары	2.1.5.1 кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғыну және жеткізе білу
Жұптық және	2.1.3.1 қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде	

	топтық ойындар	уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсету
6-бөлім Қозғалыс ойындардың әралуандығы	Көрнекті ойындар	2.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтау
		2.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайту
	Кіріктірілген ойындар	2.2.8.1 әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау
		2.1.4.1 қимыл кемшіліктерін түзету қабілеттілігін дамыту үшін қозғалу машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін түсіну және түсіндіру
	Жай жабдықтар арқылы ойындар	2.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту
Шабуыл әрекеті арқылы ойындар	2.2.5.1 қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану	
	2.2.1.1 қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларды талқылау және көрсету	
		2.2.6.1 шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету
4-тоқсан		
7-бөлім Топтық ойындар арқылы әлеметтік дағдылар	Қауіпсіздік ережесі. Коммуникативті дағдыларды дамыту	2.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтау
		2.2.8.1 әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі рөлдерді көрсету және атау
	Жеке шығармашылық қабілет	2.1.2.1 өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсіну және жақсарту
		2.2.4.1 түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелерді және құрылымдық тәсілдерді талқылау және көрсету
	Шығармашылық-топтық жұмыс арқылы	2.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмалары мен басқаларының тапсырмалары бойынша талқылау және қорытындылар шығару, сонымен қатар конструктивті ұсыныс жасау
2.2.6.1 шығармашылық қабілеттерді және идеяларды түсіндіру және көрсету		
Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс	2.1.6.1 тәуекелдердің туындау мүмкіндігін түсіну, қарапайым және өзгертілген дене жаттығуларын жетілдіру кезінде машықтар мен шеберлікті нығайту	
8-бөлім Денсаулық және дене белсенділігі	Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті)	2.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін аз ғана дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну, оларға жауап қайтарудың кейбір негізгі жолдарын анықтау
		2.3.1.1 дене жаттығулар жасау барысында сауықтыру

		артықшылығын талқылау және сипаттау
	Жеке және топтық белсенділік арқылы жүгіру қабілеттері	2.1.3.1 қарапайым дене жаттығуларын орындау кезінде уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсету
	Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру	2.1.5.1 кеңістікте және динамикада қарапайым өзгерістермен іс-қимылдарды ұғыну және жеткізе білу
	Эстафета және қозғалмалы ойындар	2.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмалары мен басқаларының тапсырмалары бойынша талқылау және қорытындылар шығару, сонымен қатар конструктивті ұсыныс жасау 2.2.2.1 әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін командада жұмыс істей бастайды және өзіндік жұмыс жөніндегі білімді нығайту

### 3) 3-сынып:

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімдері	Тақырып/ ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1-бөлім Жеңіл атлетика арқылы қозғалыс әрекеттері	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер	3.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету 3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну
	Түрлі іс-әрекетке бағытталған жаттығулар	3.3.2.1 дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсіндіру
		3.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру
	Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері	3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін білу және түсіну
	Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика	3.1.1.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыс машықтарын білу, түсіну және жақсартып жалғастыру
3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарау және түсіндіру		
2-бөлім Қозғалыс және спорт ойындар	Қозғалмалы ойындарындағы қозғалыс дағдылары	3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде басқаларының рөлін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын ұғыну
	Қозғалыс координациясына бағытталған қозғалмалы ойындар	3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін білу және түсіну
		3.2.2.1 өздік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылықты ауыстыру арқылы оны көрсету

	Шапшаңдыққа бағытталған қозғалмалы ойындар	3.2.1.1 бірқатар қозғалыс идеяларымен, стратегиялармен және жоспарлармен баламаларды талдау үшін проблемаларды жою әдістерін қолдану 3.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін қолдану
	Ұжымда жұмыс атқару	3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарайды және түсіндіру
2-тоқсан		
3-бөлім Акробатика негіздерінде гимнастика	Қауіпсіздік ережесі. Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту	3.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету
	Аэробика элементтері бар гимнастика	3.3.2.1 дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсіндіру 3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін білу және түсіну
	Гимнастикалық жаттығулардағы реттілік	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу 3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтау және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау
	Тепе-теңдікті дамытуға арналған ойындар	3.2.2.1 өздік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылықты ауыстыру арқылы көрсету 3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану
4-бөлім Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу	3.2.7.1 патриотизмнің мағынасын түсіндіру, топтық және дербес дене қимылдарында өзара іс қимыл мен адал ойын көрсету 3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарау және түсіндіру
	Ынтымақтастық және әділ ойын	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану 3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау
3-тоқсан		
5-бөлім Денсаулық және физикалық белсенділік	Қауіпсіздік ережесі. Физикалық белсенділік және төзімділік	3.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету 3.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру



	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару	3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну 3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтау және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау
	Жұптық және топтық жұмыстардағы тапсырмалар	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу
	Төзімділікті дамытуға бағытталған ойындар	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру
6-бөлім Топтық ойындар элементтері	Дәлдік мергендікті дамытатын ойындар пен	3.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету
		3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде басқаларының рөлін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын ұғыну
	Дамытатын ойындар	3.2.2.1 өзіндік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылық рөлдерімен алмасып, оны көрсету
		3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтау және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау
	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар	3.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін қолдану
		3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану
	Баскетбол элементтері эстафета бар	3.2.1.1 бірқатар қозғалыс идеяларымен, стратегиялармен және жоспарлармен баламаларды талдау үшін проблемаларды жою әдістерін қолдану
3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау		
4-тоқсан		
7-бөлім Ойын арқылы әлеуметтік дағдылар	Қауіпсіздік ережесі. Ойындағы қарым-қатынас дағдылары	3.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету
		3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде басқаларының рөлін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын ұғыну
	Жарыс элементтері ойындар бар	3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін білу және түсіну

		3.2.4.1 бірқатар дене жаттығуларына қатысқан кезде ережелерді және құрылымдық тәсілдерді білетінін қолдану және пайдалану
	Жігерлендіру және қозғалыс қасиеттерін дамыту	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану
		3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау
	Топтық қозғалыс әрекетінің прогресі	3.1.6.1 қозғалыс қызметін оқытудың түрлі кезеңдерінде тәуекелдердің туындауын қысқарту және қиындықтарды еңсеру шеберлігі мен машықтарын жетілдіру
8-бөлім Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты	Салауатты өмір салтын қалыптастыру	3.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету
		3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну
	Жүгіру ойындарына қатысу	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру
	Ұзындыққа және биіктікке секіру	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу
	Лақтыру тәжірибелері	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану
3.2.2.1 өздік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылықты ауыстыру арқылы көрсету		

#### 4) 4-сынып:

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімдері	Тақырып/ ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқу мақсаттары
1-тоқсан		
1-бөлім Жүгіру, және лақтыру	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
		4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну
	Ұзындыққа секіру негіздері	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау
		4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану
Лақтырудың	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі	

	түрлерімен тәжірибелер	жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету
	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета	4.1.1.1 түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс машықтарын түсіну және көрсету 4. 3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары
2-бөлім Жеңілдетілген спорттық ойындар	Волейбол доптарымен ойындар	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасау және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау
	Спорттық ойындар	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету
		4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу
	Техникасы жеңіл тапсырмалар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтайды және ұйымдастыру
		4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айрмашылығын білу
Топтағы негізгі жұмыстар	4. 3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттейді және салыстыру	
2-тоқсан		
3-бөлім Гимнастиканың негізгі элементтері	Қауіпсіздік ережесі. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
		4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау
	Акробатиканың жеңіл элементтері	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету
	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу
		4.1.4.1 дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру
Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	
	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	

4-бөлім Қазақ ұлттық ойындары	Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.2.7.1 топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету
		4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын зерттеу және салыстыру
	Ұлттық зияткерлік ойындар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру
		4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау
3-тоқсан		
5-бөлім Шаңғы/кросс/ коньки даярлық негіздері	Қауіпсіздік ережесі. Тапсырма арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
		4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану
	Аэробикалық жаттығудың пайдасы	4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну
		4.1.4.1 дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру
Қашықтықтан өту тапсырмалары	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	
	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	
6-бөлім Бірлескен және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
		4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу
	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау
		4.1.4.1 дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру
Ойындардағы қиялды дамыту	4.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып,	

		идеяларды, ресурстар кеңістік айрмашылығын білу
		4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру
	Баскетбол элементтері бар ойындар	4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру
		4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау
4-тоқсан		
7-бөлім Қарым-қатынас орнату үшін ойындар	Қауіпсіздік ережесі. Допты игеру дағдыларын дамыту	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
		4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау
	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру	4.2.6.1 белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау
		4.2.4.1 түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді жасайды және қолдану
	Ойындардағы топтық іс-әрекеттер	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру
	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	
	Доппен түрлендірілген ойындар	4.1.6.1 жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетіп, орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу
8-бөлім Денсаулық туралы білім алу және практика арқылы машықтандыру	Қозғалмалы ойындар дене шынықтырудың компоненті ретінде	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
		4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну
	Жүгіру дағдылары мен денсаулықты нығайту	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу
		4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды

		орындауына ортақтасу
	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру
		4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу

Ескерту:

\*шаңғы/коньки/кросс даярлық сабақтарын аймақтардың ауа райына сәйкес өзара алмастыруға болады.

© 2012. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің "Республикалық құқықтық ақпарат орталығы" ШЖҚ РМК