

қосымша

Қазақстан Республикасы
Оқу - ағарту министрлігінің
2022 жылғы 16 қыркүйектегі
№ 399 бұйрығына
34-қосымша

**Бастауыш білім беру деңгейінің 1-4 сыныптарына арналған
«Дене шынықтыру» оқыту пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы**

Түсінік хат

Оқу бағдарламасы «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2025 жылғы 23 қаңтардағы № 12 бұйрығымен бекітілген бастауыш және негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарына сәйкес әзірленген (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 35670 болып тіркелген).

«Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы оқыту мен тәрбиелеудің бірлігін іске асыруды, базалық құндылықтар мен мазмұндық концептілерге негізделген дүниетанымды, адамгершілік бағдарларды қалыптастыруды қамтамасыз етеді.

«Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны бастауыш білім беру бағдарламасын аяқтаған білім алушының бойында тұлғаның өзін-өзі жетілдіру, тілдік және коммуникативтік, мәдени-әлеуметтік, еңбек, оқу-танымдық, зерттеушілік, ақпараттық-технологиялық түйінді құзыреттіліктерін қалыптастыруға бағдарланады.

«Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны негізгі орта білім беру бағдарламасын аяқтаған білім алушының бойында тұлғаның өзін-өзі жетілдіру, тілдік және коммуникативтік, мәдени-әлеуметтік, еңбек, танымдық, ғылыми және зерттеу, ақпараттық-технологиялық түйінді құзыреттіліктерін қалыптастыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» оқу пәнінің мақсаты: білім алушылардың физикалық, тұлғалық, зияткерлік және әлеуметтік дамуын қамтамасыз ету.

«Дене шынықтыру» оқу пәнінің міндеттері:

- білім алушылардың дене шынықтыру саласындағы білім жүйесін қалыптастыру, оларды күнделікті өмірде функционалды түрде қолдануға ынталандыру;

- салауатты өмір салтының негіздерін, денсаулық мәдениетін, денсаулықтың құндылығын түсіну арқылы өмір сапасын жақсарту әдістерін қалыптастыру;

- дене шынықтыру гигиенасының негіздері, күн тәртібі, дене жаттығуларының ағза жағдайына, жұмыс қабілеттілігіне және физикалық (координациялық және кондициялық) қабілеттердің дамуына әсері туралы бастауыш білімді меңгерту, денсаулық мониторингінде заманауи цифрлық технологияларды қолдану және физикалық дамуды бағалау әдістерін үйрету;

- негізгі спорт түрлері, ұлттық ойындар, спорттық жабдықтар мен құрал-жабдықтар туралы білім қалыптастыру, сабақ кезіндегі қауіпсіздік техникасы ережелерін білу;

- денсаулықты сақтау және нығайту, басқа пәндерді меңгеру қабілетін арттыру, денсаулықты қорғау, өзін-өзі дамыту және өзін-өзі іске асыруға жағдай жасау;

- патриотизм сезімін, отбасына деген құрметке, еңбекқорлыққа, жауапкершілікке, өзара түсіністікке, этика мен академиялық адалдыққа тәрбиелеу.

1-параграф. Оқу процесін ұйымдастыру

1. «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің ең жоғары көлемі:

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

2. «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы құндылыққа, тұлғаға бағдарланған, құзыреттілік, конструктивистік, белсенділік, коммуникативтік, инклюзивті тәсілдерді қолдана отырып іске асырылады.

3. Үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны психологиялық-медициналық-педагогикалық консультациялардың ұсынымдарына сәйкес ерекше білім беруді қажет ететін білім алушылар үшін олардың мүмкіндіктерін ескере отырып бейімделеді.

2-параграф. Оқу пәнінің мазмұны

4. «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша оқу бағдарламасының мазмұны бөлімдер арқылы ұйымдастырылған. Бөлімдер әр сынып бойынша күтілетін нәтиже түрінде берілген оқу мақсаттарын қамтитын бөлімшелерден тұрады.

5. Әр бөлімшеде көрсетілген оқу мақсаттары педагогке білім алушылармен жұмысты жүйелі түрде жоспарлауға, сондай-ақ олардың жетістіктерін бағалауға және оқытудың келесі кезеңдері туралы хабардар етуге мүмкіндік береді.

6. Оқу пәнінің мазмұны 4 бөлімнен тұрады:

1) пәннің теориялық негіздері;
2) қимыл-қозғалыс әрекеті;
3) шығармашылық қабілеттер мен қимыл-қозғалыс арқылы өзара әрекеттесу;

4) денсаулық және салауатты өмір салты.

7. «Пәннің теориялық негіздері» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) дене шынықтыру мен спорттың тарихы және дамуы туралы білім қалыптастыру;

2) ағза үшін дұрыс тамақтанудың маңызы;

3) жеке гигиена ережелері, күн тәртібі және ағзаны шынықтыру рәсімдері;

4) дене шынықтырудағы инклюзивті әрекеттің маңызын түсіну.

8. «Қимыл-қозғалыс әрекеті» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) негізгі қимыл дағдыларын дамыту;

2) физикалық дамуға ықпал ететін әртүрлі дене жаттығуларын орындау;

3) жаттығуларды орындау техникасының негіздері және олардың реттілігін сақтау;

4) жалпы дамыту жаттығуларын өз бетінше орындау дағдылары;

5) қимыл-қозғалыс дағдылары мен біліктерін бағалау;

6) жаттығулар орындау барысында туындайтын қиындықтар мен қауіп-қатерлерді түсіну.

9. «Шығармашылық қабілеттер және қимыл-қозғалыс арқылы өзара әрекеттесу» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) ойындардағы тактикалық әдістерді түсіну;

2) көшбасшылық қасиеттерді дамыту;

3) командада ынтымақтастық орнату және әділ бәсекелестік қағидаларын сақтау;

4) қашықтықтан өту кезіндегі тактикалық әрекеттерді білу;

5) шығармашылық тапсырмаларды бағалау және конструктивті ұсыныстар ұсыну қабілеті;

6) негізгі спорт түрлері және төрешілік ету ережелерін білу;

7) мәдени дәстүрлерді сақтау мақсатында ұлттық ойындарды меңгеру;

8) ойын барысында рөлдерді орындау.

10. «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі келесі бөлімшелерді қамтиды:

1) денсаулықты сақтауға бағытталған өмір салтын ұйымдастыру;

2) дене шынықтыру мен спорттың ел дамуына қосатын үлесін түсіну;

3) қауіпсіздік техникасы (қт) ережелерін сақтау;

4) жаттығу алдындағы қыздыру және қалпына келтіру техникаларының қажеттілігін түсіну;

5) физикалық жүктеме кезінде ағзаны бақылау дағдылары;

6) мектеп ішінде және одан тыс жерде дене белсенділігіне қатысу;

7) жеке физикалық көрсеткіштерді бағалау және физикалық қасиеттерді дамыту.

11. «Қимыл-қозғалыс әрекеті» және «Шығармашылық қабілеттер және қимыл-қозғалыс арқылы өзара әрекеттесу» бөлімдерінің мақсаттарын іске асыру

оқу бағдарламасына енгізілген негізгі спорт түрлері арқылы жүзеге асады. Оларға мыналар жатады: жеңіл атлетика; гимнастика; қимыл-қозғалыс ойындары және доппен жұмыс істеу дағдылары (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол); шаңғы дайындығы; қыс мезгілінде таза ауадағы ойындар; ұлттық ойындар.

12. 1 сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» пәнінің базалық мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»: Дене шынықтыру. Дене шынықтыру дегеніміз не? Сенің ағзаң(адам денесінің негізгі бөліктері). Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы мен мінез-құлық ережелері. «Дене шынықтыру» және «спорт» ұғымдары. Денсаулықты өмір салты туралы түсінік. Жеке гигиена және гигиеналық шаралар. Таңертеңгі гимнастиканың, дене шынықтыру минуткаларының және дене шынықтыру үзілістерінің, қатты ерітудің маңыздылығы. Оқушының күн режимі. Дұрыс дене бітімі. Денсаулыққа пайдалы және зиянды тағамдар туралы білім. Дене шынықтыру жаттығуларына арналған киім мен аяқ киімге қойылатын талаптар. Дене шынықтыру және спорт тарихы. Дене шынықтыру жаттығулары мен алғашқы жарыстардың пайда болу тарихы. Алғашқы Олимпиада ойындарының тарихы.

2) Жеңіл атлетика. Жүру. Жүру кезінде қол, аяқтың әр түрлі ұстау, өкшемен, санды жоғары көтеріп; аяқты жартылай бүгіп алға жүру.

Жүгіру. 1,5 нан 3 минутқа дейін жүгіру және жүрумен алмастыру. Жүрумен кезектестіре отырып, 2 минут жүгіру. Әртүрлі бастапқы қалыптардан жүгіру. Орта және жылдам екпінмен бағытты өзгерте жүгіру. Жұптасып, топтасып жүгіру. 30 м жүгіру. 1 шақырымға дейін бірқалыпты жүгіру.

Секіру. Бір орыннан ұзындыққа секіру. Жүгіріп келіп (серпілу орны көрсетілмеген) екі аяқпен секіріп түсу. 30 см-ге дейін биіктікке секіру. Жүгіріп келіп, 3-4 адым жасап, жалпақ кедергілерден бір аяқпен серпіле, нығыздалған доптар арқылы, тартылған жіп арқылы (биіктігі 30-40 см). Оң және сол аяқта қатарымен көп рет (3-тен 6-ға дейін) секіру.

Лақтыру. Теннис добын оң (сол) қолмен бастан асыра, нысанаға және қашықтыққа лақтыру.

Жүгіру, секіру, лақтыру, эстафета әрекеттерінен құрылған қозғалмалы ойындар.

3) Гимнастика. Саптық жаттығулар. Саптық тұрыс (негізгі тұрыс). Бір лектен және бір қатарға сап түзеу, шеңберге, бөлімшелер бойынша қайта сап түзеу, алдын-ала бекітілген орындар бойынша; қолды екі жанына көтере, жан-жаққа тарау; оңға, солға бұрылу. «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Түзел!», «Адымда!», «Сынып, тоқта!» бұйрықтарын орындау. Қатарда тұрып, бір қырымен қадам баса, тарау және жиналу.

Жалпы дамыту жаттығулары. Бастапқы қалып. Қолдардың негізгі қалыптары, қолдармен қозғалыс; денемен және аяқтармен негізгі қозғалыстар. Дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығулар. Құралдарсыз және құралдармен (доптармен, гимнастикалық таяқшалармен, шығыршықпен, секіргіштермен). Таңертеңгілік гимнастиканың жаттығулар кешені.

Би жаттығулары. Музыкамен жүру және жүгіру, аяқ ұшындағы би қадамы; секіре адымдау; жанымен жүре, алға, жан-жаққа, артқа қарай қадам басу.

Үйренген би қадамдарының қарапайым үйлесімдері. Қазақ халқының би қимылдары.

Күштің, ептіліктің, үйлесімдіктің дамуына арналған қозғалмалы ойындар мен эстафеталар.

Акробатика. Жартылай отыра, отыра, арқада жата жинақталу. Арқада алға-артқа аунау; отырған қалыптан артқа домалау және алға қарай домалау, б.қ. келу; жинақталған күйі жартылай отыра тірей, артқа домалау және алға қарай домалау, жинақталған қалыпта отыру; жинақталған күйі жартылай отыра тірей, артқа аунау және алға қарай домалай, б.қ. келу. Арқада жатқан қалыптан «Көпір» қалпын орындау.

Секіру. Бір орында бір және екі аяқпен секіру, 90° бұрыла, алға қарай жылжи, жанына қарай бір немесе екі аяқпен. 30-40 см биіктікке. Тербеліп тұрған ұзын секіртпеден секіру.

Асылу және тірелу жаттығулары. Аяқтарды бүге, гимнастикалық қабырғада асылып тұру; аяқтарды бүге, төмен кермеде асылып тұру; тұрып асылу; отырып асылу; арқанда, оны қолдармен және аяқтармен орай, асылу; гимнастикалық қабырғада ұзақ уақыт асылып тұру.

Өрмелеу және қайта өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу; еңкейген орындық бойымен (орындықтар 30° бұрышта қойылады) жартылай отыра және толық тізелерде отыра. Көлденең орындыққа іште жата тартылу. Кедергілер арқылы қайта өрмелеу (гимнастикалық орындық және үйілген төсеніштер арқылы).

Тепе-тендік жаттығулары. Аяқ ұшында, бір аяқтағы (еденде және гимнастикалық орындықта) тұрыс. Гимнастикалық орындық бойы (аяқ ұшында, қолдар жан-жаққа, қолдар белде, қолдар желкеде) жүріс. Әртүрлі қалыптағы қолдармен нығыздалған доптардан аттап өту. Оңға, солға қайта басып өтіп бұрылулар. Гимнастикалық орындықтың үстінде жүру. Аяқтың ұшымен секіріп түсу.

4) Қозғалмалы ойындар және допты меңгеру дағдылары.

Допты меңгеру дағдылары. Үлкен және кіші доптармен жаттығулар. Допты жоғарыға лақтыру және оны әртүрлі бастапқы қалыптардан қағып алу; допты жоғарыға лақтыру және оны еденнен секіріп ұшқаннан кейін қағып алу; допты қабырғаға лақтыру және қағып алу. Допты бірі-біріне екі қолмен қайта лақтыру мен қағып алу; допты бір (оң және сол) қолмен қайта лақтыру және екі қолмен қағып алу; аласа волейбол торы арқылы допты қайта лақтыру және қағып алу. Бір орында тұрған допты аяқтың ішкі жағымен бір орыннан соғу; бір-екі адымнан соғу; қарсы домалап келе жатқан допты соғу.

Ептілік пен үйлесімдік қабілеттіліктерін дамытатын, допты меңгеру техникасына үйрететін қозғалмалы ойындар мен эстафеталар: «Аңшылар мен үйректер», «Доптар жарысы», «Допты шеңбер бойынша», «Лақтыр – қағып ал», «Доппен ойнаушы пингвиндер», «Допты дәл беру», «Доп тебу», «Бойға доп дарытпа».

«Акробатика негіздерімен гимнастика» бөліміне арналған қозғалмалы ойындар: «Ормандағы аюда», «Шаяндар», «Үштік», «Әтештер ұрысы», «Жапалақ», «Қуаласпақ», «Тауға өрмелеушілер», «Бұралаңдау», «Қапшықты

түсіріп алма», «Қожанасыр орындықта», «Шусыз өтіп кет», «Мұздай бұлақ арқылы»; саптық жаттығуларды қолданатын ойын тапсырмалары: «Сапқа тұр – шашырап кет», «Орындарды ауыстыру».

«Жеңіл атлетика» бөлімі үшін: «Тайып кетпе», «Қуаласпақ», «Сайдағы қасқыр», «Кім жылдам?», «Майшам», «Балықтар», «Батпақтағы қуаласпақ», «Доп ойнаушы пингвиндер», «Жылдам өз орындарына», «Өз жалауларына», «Нысанаға дәл», «Үшінші артық».

«Шаңғы тебуге дайындық» бөліміне қатысты қимыл-қозғалыс ойындары: «Аңшылар мен бұғылар», «Қарсы эстафета», «Күн мен түн», «Қақпаға соқ», «Кім шыдамды?», «Сүйрету» және басқа.

5) Шаңғы жаттығулары. Қыс мезгіліндегі таза аудағы қозғалмалы ойындар. Білім негіздері. Практика арқылы шаңғы киімдері, таяқшалары, жабдықтарына қарапайым күтім жасау тәсілдерімен танысу. Шаңғыны алып жүру, шаңғыны кию. Шаңғыны қолына ұстап қатарға тұру, шаңғыны бір қолымен ұстап, бір қатарға тұру. Шаңғыны иыққа алу жаттығулары. Ауыспалы жүріс. Ауыспалы төрт адымды жүріс. Бір мезгілдегі бір адымды жүріс. 1 км-ге дейін шаңғы тебу (оқытушы таңдауымен).

6) Қазақтың ұлттық ойындары. Ойындардың шығу тарихы. Қазақ халқының салт-дәстүрлері мен мәдениетін білу. Ойын ережелерінің мазмұны мен элементтерін білу. Жарыс элементтері бар ойындар: «Белбеу түсіру»,

«Қазан», «Арынды арқан», «Аттамақ», «Даусымнан таны», «Теңге алу», «Тұмақ ұру» және басқалар.

«Асық ату». Ойындардың шығу тарихы. Асықпен білім. Асық түрі: «Асық», «Сақа». Асық ережесінің атауы: «Алшы», «Тәйке», «Бүк», «Шік». Асықты тізбектеу және шығару (түрту). «Бір табан», «Үш табан» ойындары және олардың ережелері.

«Бес тас». Ойындардың шығу тарихы. Ойынмен білім. Ойын ережесінің элементтері. «Бірлік», «екілік», «үштік» ойындары.

13. 2-сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»:

Дене шынықтыру. Дене шынықтырудың маңыздылығы және оның денсаулықпен байланысы. Дене шынықтыру жаттығуларының денсаулықты нығайтуға, дұрыс тұрыс пен дене бітімін қалыптастыруға әсері. Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасының ережелері. Салауатты өмір салты және денсаулық.

Жеке гигиена және гигиеналық процедуралар. Дене гигиенасы. Күн режимі мен таңертеңгі гигиеналық гимнастиканың денсаулықты нығайтуға және тиімді жұмыс істеуге маңыздылығы. Денсаулықты нығайтатын және шынықтыру шаралары. Денсаулыққа пайдалы және зиянды тағамдар туралы білім. Сұйықтықты қабылдау режимі. Шаршаудың алдын алуда дене тәрбиесі минуттарының маңыздылығы. Спорттық киім мен аяқ киім гигиенасы.

Спорттың жеке түрлерінің пайда болу тарихы. Дене шынықтыру және спорт қашан және қалай пайда болды.

2) Жеңіл атлетика. Жүру. Еркін жүру, кең қадаммен, қысқа қадаммен, жылдамдатылған.

Жүгіру. Жоғарғы сөреден 30 м дейін жүгіру. Өртүрлі бастапқы қалыптардан жүгіру. Бағытты өзгерте жүгіру. Қайталап жүгіру. Бірқалыпты, 5 минутқа дейін, баяу жүгіру.

Секіру. Бір орыннан, ұзындыққа. 60-70 см серпілу аймағынан жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. Белгілер және кедергілер бойынша секіру. 4-5 қадам жасап, жүгіріп келіп, «адымдау» тәсілі арқылы биіктікке секіру.

Лақтыру. Кіші допты (150гр.) көлденең және тік нысанаға лақтыру. Допты қашыққа лақтыру. 1 кг нығыздалған допты екі қолмен, бастан асыра лақтыру.

Жүгіру, секіру, лақтыру қолданылатын қозғалмалы ойындар. Сызықтық эстафеталар.

3) Гимнастика. Саптық жаттығулар. 1-ші сыныпта меңгерген саптық жаттығуларды қайталау. Бір қатардан екі қатарға және керісінше қайта сап түзеу. Бір лектен екі лекке және керісінше қайта сап түзеу. Бір қырымен жан-жаққа тарау және қайта жиналу. Көрсетілген бағдарлар және шеңбер бойынша қайта қозғалыстар.

Жалпы дамыту жаттығулары. Заттармен және заттарсыз ЖДЖ. Дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығулар кешені.

Би жаттығулары. Жүппен жорғалай қадамдар жасау, полька. Қазақтың ұлттық би қимылдары: «Қаражорға» биі, «Ортеке» биі, «Қамажай» биі, «Киіз басу» биі. Үйренген би қадамдарының үйлесімдігі.

Акробатика. Өртүрлі бастапқы қалыптардан жинақталу. Өртүрлі бастапқы қалыптардан домалау. Алға қарай домалау. Жанына қарай домалау. Аяқтарды бүге, жауырында тұрыс. Аяқтарды бүге, жауырында тұрыстан алға қарай домалап, тірей отыру. Арқада жатқан қалыптан «Көпір» орындау.

Етбетімен жатып денені шалқайған күйде алға-артқа тербелу. Шалқайған күйде қолды өртүрлі жағдайда (жоғары, артқа, иыққа) ұстап, алға-артқа тербелу. Тізерлеп отырған күйде бүйірге қарай аунап, тізені жинақтау. Тізені құшақтап отыру арқылы бір жаққа аунау.

Таянып секіру. Бір орында бір және екі аяқта секіру; 180°-қа бұрыла, белгі сызықтар бойынша; 60 см-ге дейін біртіндеп көтере, биіктіктен; айналып тұрған қысқа секіртпеден секіру.

Асылу және тіреніп секіру жаттығулары. Асылып тұрып, кермеде тартылу (ұлдар), төменгі кермеде асыла жатып тартылу (қыздар). Арқанды немесе гимнастикалық таяқты (қазықты) қолдармен және аяқтармен ұстап алу. Орындықта отырған қалпында арқанда тартылу. Аяқты алшақ ұстап отырып арқанмен тартылу.

Өрмелеу және қайта өрмелеу. Тізерлей отыра және тізелерде тірей тұра, етбетімен жатып, қолдармен тартыла (орындықтар 40° бұрышта қойылады) еңкіс орындықта өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға бір уақытта қолдармен қайта ұстай және аяқтарды ауыстыра өрмелеу, гимнастикалық бөрене (биіктігі 60 см) арқылы қайта өрмелеу.

Тепе-теңдіктегі жаттығулар. Көздерін жұмып еденде жатқан арқанда екі және бір аяқпен тұру, жүру.

Гимнастикалық орындықтың бедерімен және бөренеді жүру. Нығыздалған доптардан аттап жүру және оларды тасымалдау. Гимнастикалық орындықтың бедерінде бір орында тұра және аяқ ұшында жүре бұрылулар, айнала бұрылулар.

4) Қозғалмалы ойындар және спорттық ойындардың элементтері

«Гимнастика негіздерімен акробатика» бөліміне арналған қозғалмалы ойындар: «Толқын», «Ыңғайсыз тастау», «Кімнің дауысы, тап», «Атбегілер-спортшылар», «Не өзгерді?», «Допты жылдамдырақ домалат», «Картоп отырғызу»;

«Аяқ астындағы жіп», «Шеңберлермен эстафеталар» секілді эстафеталар.

«Жеңіл атлетика» бөлімі үшін: «Нысананы дәлдеу», «Нөмірлерді шақыру», «Тиіндер мен жаңғақтар», «Ау», «Үйсіз қоян», «Бос орын», «Допты көршіге», «Ғарышкерлер», «Қақпан».

«Шаңғы дайындығы» бөлімі үшін: «Қақпадан өту», «Шанамен белгілерден айналып өту», «Ылдидан бұрыла түсу», «Затты көтер», «Кім бірінші қырқаға шығады?», «Кім қырқадан төмен алысырақ сырғиды?».

Баскетбол. Баскетболшы тұрысында, оң және сол қырымен қадамдар жасау, допсыз қозғалыстар; арқамен жүгіру. Берілген белгілер бойынша бір орында, тікелей, доғамен тоқтай қалып, допты алып жүру; Бір орында жұптап, үшеулеп допты беру және қағып алу. Қозғалмалы ойындар: «Ортаңғы ойыншыға доп беру», «Доппен оңды-солды бұрыла орғыта өту», «Допты көршіге», «Бір қатарда тұрып, допты тастау» және басқа да ойындар. Баскетбол элементтерімен эстафеталар.

Волейбол. Екі қолмен бастан асыра, бір қолмен аласа тор арқылы допты әрлі-бері тастау. Еденнен секіргеннен кейін ашық алақанмен допты төменнен соққы жасау. Допты қабырғаға кішкене қашықтан немесе торға қолдармен төменнен соққы жасау. Қозғалмалы ойындар: «Толқын», «Ыңғайсыз тастау», «Допты өткізу» және басқа да ойындар. Волейбол элементтері бар эстафеталар.

Футбол. Оң-сол аяқпен, сыртқы жағымен тікелей, доға бойынша допты алып жүру. Бір орында тұрған допты еркін тәсілмен және аяқтың ішкі жағымен, белгі бойынша тоқтаулармен, бағандар арасында, бағандарды айнала өтіп, тебу; аяқтың ішкі жағымен домалап келе жатқан допты тоқтату. Қақпаға қарай доп тебу.

Қозғалмалы ойындар: «Доптар жарысы», «Дәл нысанаға», «Доппен слалом», «Футбол бильярды», «Аяқпен доп тастау» және басқа да ойындар. Футбол элементтерімен эстафеталар.

5) Шаңғы дайындығы. Қыс мезгіліндегі таза аудағы қозғалмалы ойындар. Таяқтармен сырғанап қадамдармен, ауыспалы екі адымды жүріспен қозғалыс жасау. «Сатылай» көтерілу және таяқсыз аласа дөңнен төмен түсулер. Уақытты есептемей, 1,5 шақырым қашықтықты өту. Жылдамдықты, төзімділікті, үйлесімдікті дамытатын шаңғыда ойындар мен эстафеталар.

Дала жарысы. Жүру, табиғи тегістікті жерлерде баяу жүгіру. Кезектесе жүру мен жүгіру, 1 шақырымға дейін дала жарысы. Таза ауада қозғалмалы ойындар.

6) Қазақтың ұлттық ойындары. Ойындардың көтерілу тарихы. Қазақ халқының салт-дәстүрлері мен мәдениетін білу. Ойын ережелерінің мазмұны

мен элементтерін білу. Жарыс элементтері бар ойындар: «Белбеу тастау», «Жаяу тартыс», «Даусымнан таны», «Аттамақ», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Хан талапай», «Бес тас», «Соқыр теке», «Айдаһар», «Орамал тастау» және қазақ халқының басқа да ойындары.

«Асық ату». Ойынның шығу тарихы. «Асық ату» ойын ережесі. Асық түрлері: «Асық», «Сақа», «Кеней», «Шүкейт». Асықтардың тұру атаулары: «Алшы», «Тәйке», «Бүк», «Шік», «Омпы», «Қырта». Асықтарды тізбектеу ережелері. Асықтарды шерту жаттығулары. Асықтарды шерту әдістері. «Бір табан», «Үш табан» ойыны, «Алшы», «Ханталапай» ойындары және оның ережелері.

«Бес тас». Ойынның шығу тарихы. Мазмұны мен ойын ережесі. Жеңілдетілген ереже бойынша ойын кезеңдері: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ».

«Тоғызқұмалақ». Ойынның шығу тарихы. Ойынмен танысу. Ойын тақтасымен танысу: «Қазан», «Отау», «Құмалақ».

14. 3-сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»:

Дене шынықтыру. Тұрақтың бұзылуының алдын алу. Дене шынықтыру және спортпен айналысқанда қауіпсіздік талаптары. Денсаулықты өмір салтының денсаулыққа әсері.

Жеке гигиена және гигиеналық процедуралар. Дене гигиенасының ережелері. Таңертеңгі гимнастиканың түрлері. Түрлі қызмет түрлеріне арналған жаттығулар және қалпына келтіру әдістері. Шынығудың түрлері мен ережелері. Денсаулықты тамақтанудың негіздері және сұйықтықты қабылдау режимі. Зиянды әдеттер. Спорттық киім мен аяқ киім гигиенасы.

Дене шынықтырудың даму тарихы. Қазақстандағы ұлттық спорт түрлері.

2) Жеңіл атлетика. Жүгіру. Жоғары сөре. 30 м жүгіру. Уақыт есептелінбей 1500 м жүгіру. Кедергілерден жүгіріп өту. 4х9 м қайталап жүгіру.

Секіру. Бір орыннан ұзындыққа секіру. Жүгіріп келіп, «аттап өту» әдісімен биіктікке секіру. Бір орыннан ұзындыққа секіру. Жүгіріп келіп, «аяқтарды бүге» әдісімен ұзындыққа секіру. 50 см биіктікке секіру. Секіргіш арқылы секіру. Көп секіру.

Лақтыру. Әртүрлі бастапқы қалыптардан кіші допты лақтыру. Тік және көлденең нысанаға допты лақтыру. Допты қашыққа лақтыру. 1 кг нығыздалған допты лақтыру.

Жүгіру, секіру, лақтыру элементтері бар ойындар мен эстафеталар.

3) Гимнастика. Саптық жаттығулар. Бір қатардан екі қатарға, бір лектен екі лекке сап түзеу және қайта сап түзеу. Диагональ бойынша, қарсы жүру, ирелендеп жүріспен қозғалыстар. Қозғалыста солға және оңға бұрылу. «Қадам кеңірек!», «Қадам қысқарақ!», «Қадам жиі», «Сиректет!».

Жалпы дамыту жаттығулары. Бастапқы қалып. Қолдардың негізгі қалпылары, қолдармен қозғалыс; денемен және аяқтармен негізгі қозғалыс. Дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығулар. Заттармен (доптар, гимнастикалық таяқтар, шеңберлер, секіргіштер) және заттарсыз жаттығулар.

Ырғақты гимнастиканың элементтері, би жаттығулары. Музыка күйіне сәйкес, қолдармен, баспен, аяқтармен, денемен ырғақты қозғалыстардың үйлесімдігі; ұлттық, балалар билерінің элементтері.

Акробатика. «Бастапқы қалыпта жинақталу», «қолдың көмегімен алға және артқа домалау жаттығуларын орындау». Алға 2-3 рет домалау. «Жауырында тұру» (екі қолмен бүйірден тіреп, екі аяқты қосып жоғары көтеру арқылы жауырында тұру). Арқада жатқан қалыпта «көпір» жасау.

Үлгідегі оқу амал-тәсілі: тіреле отыра, жинақталған күйі екі рет алға аунай, қайтадан тіреле отыру – артқа аунау, жауырында тұрыс (ұстау керек) – алға аунау, жату және «көпір» - жату, қолдарды бастан асыра, тіреп, артқа қарай аунау – алға аунап, тіреле отыру және негізгі тұрыс (н.т.).

Секіру. Бір орыннан 90° , 180° бұрыла, аяқтарды бүге және аяқтар алшақ, екі аяқта секіру. Көздерді ашып және жұмып, 0,6-1 м шегінде көрсетілген бағдарлар бойынша, берілген ұзындыққа бір орыннан секіру. Белгілер бойынша секіру. Алға қарай жылжу (н.т. 6-8 секіру), аяқтан аяққа секіру. Төсеніштерге жай және дәл жерге түсу үшін 80 см дейін биіктікке секіру. Секіргіштен кері қарай айналдыра секіру.

Асылу және тірелу жаттығулары. Өртүрлі тәсілдердегі қарапайым және аралас асылулар мен тіреулердегі жаттығулар. Кермеде тартылу (ұлдар), аласа кермеде тартылу (қыздар).

Өрмелеу және қайта өрмелеу. $45-50^{\circ}$ бұрышта еңкіс қойылған орындыққа өрмелеу. Іште жатып, қолдармен тартылып, жата тірей өрмелеу. Ілініп тұрып, бүгілген қолдарда, аяқтармен арқанды орай өрмелеу. Бөренеге, биіктігі 90 см гимнастикалық «атқа» өрмелей шығу.

Тепе-теңдіктегі жаттығулар. Биіктігі 80 см-ден 1 м дейінгі бөренеді жаттығуларды орындау. Бүйірлей қадамдармен жүру. Аяқтың ұшымен және бір аяқта бұрылу. Жүрелей отыру және отыра тіреуге өту, тізерлей тұрып тіреу, отыру. Жерге жайлы секіріп түсу.

Үлгідегі оқу амал-тәсілі: Б.Қ. – аяқ тұрысы ашық, оңға қарай, қолдар жан-жаққа. Сол аяқпен қадам жасай, оң тізеге тізерлеп отыру, қолдар жоғары – тік, сол аяқтан екі жанама бүйірлей қадам жасау – оң аяқтан екі жанама бүйірлей қадам жасау, қолдар жан-жаққа – сол аяқпен қадам жасай, аяқ ұшымен айнала бұрылу жасау, қолдар доға тәріздес астынан үстіне қарай – сол аяқпен сермей, айнала бұрылу, оң аяқта тұрыс, сол аяқ артта, аяқ ұшымен – аяқ ұшымен 3-4 қадам жасай, отыра тіреу – қолдармен тірей, оң жамбасқа отыру, қолдар жан-жақта – сол аяққа тірей, артынан айнала бұрыла отырып, секіріп түсу.

4) Қозғалмалы және спорттық ойындар. «Акробатика негіздерімен гимнастика» бөлімі үшін: «Жинақталу», «Марштағы қуаласпақтар», «Парашютшілер», «Жауырында тұрысты орында», «Доптан жалтар».

«Жеңіл атлетика» бөлімі үшін: «Бекіністі қорғау», «Атқыштар», «Кім алысырақ тастайды», «Қағып алушы, жіпті ұстап ал», «Лақтырушылар».

«Шаңғы дайындығы» бөлімі үшін: «Жылдам шаңғышы», «Менімен бірге», «Қармен допты ұру», «Кіші биатлон».

Баскетбол. Ойыншы тұрысы. Қорғаныс тұрысында орын ауыстырулар. Дауысты дыбыс бойынша секіре тоқтау. Тік сызық бойынша оң және сол қолмен

бір орында және қозғалыста допты алып жүру. Екі қолмен кеудеден допты қағып алу және беру. 2-3 м қашықтан бір орында екі қолмен кеудеден допты лақтыру. Қозғалмалы ойындар: «Кәрзеңкеге түсір», «Баскетбол доптарының жарысы», «Доп капитанға» және басқа ойындар. Баскетбол элементтерімен эстафеталар.

Волейбол. Ойыншы тұрысы, тұрыста оңға, солға, алға, артқа орын ауыстырулар. Алдыға, артқа қимылдап волейбол добын ойынға қосу сияқты (имитация) тік жоғары лақтыру және ұстап алу. Серіктесіне допты ойынға қосу сияқты (имитация) жасап бір-біріне лақтыру. Қозғалмалы ойындар: «Допты әуеде ұстап тұр», «Атыспақ», «Жүргізушіге допты берме», «Шеңберлі лапта» ойындары және басқа ойындар. Волейбол элементтерімен эстафеталар.

Футбол. Допты тік сызық, шеңбер бойы, заттар арасында және заттарды айнала алып жүру; бір орында тұрған және домалап жатқан допты көлденең (ені 1,5 м, ұзындығы 7-8 м жолақ) және тік (ені 2 м, ұзындығы 7-8 м жолақ) нысанаға жүгіріп келіп, соққы жасау. Волейбол элементтері бар ойындар мен эстафеталар. Заттар арасында доптарды алып жүру. Қозғалмалы ойындар: «Допты бердің – отыр», «Жүргізушіге допты берме», «Доппен қуаласпақ», «Футболдық қуаласпақ», «Аяқ доп шеңбер ішінде», «Шаяндар футболы» және басқа қозғалмалы ойындары.

5) Шаңғы дайындығы. Қыс мезгіліндегі таза аудағы қозғалмалы ойындар. Бір тіректі сырғу. «Сатылай» көтерілу. Қайта қадам жасай бұрылу. Жоғарғы және төменгі тұрыста төмен түсулер. 1,5 км-ге дейін бірқалыпты жылдамдықпен жүру. Шаңғыда ойындар мен эстафеталар.

Дала жарысы. Жүру, табиғи тегіс емес жерлерде баяу жүгіру. Жүру мен жүгіруді кезектесе орындау, 1 км-ге дейін дала жарысы. Таза ауадағы қозғалмалы ойындар.

6) Қазақтың ұлттық ойындары: Ойынның шығу тарихы Қазақ халқының салт-дәстүрлері мен мәдениетін білу. Ойын ережелерінің мазмұны мен элементтерін білу. Жарыс элементтері бар ойындар: «Бүркіт пен қарлығаштар», «Тапқыр», «Орамал», «Тақия тастамақ», «Тай жарыс», «Жаяу көкпар» және басқалар.

«Асық ату». «Асық ату». Ойынның шығу тарихы. «Асық ату» ойын ережесі. Асық түрлері: «Қойлық», «Ешкімек», «Құлжа», «Көктабан», «Топай», «Жабай», «Қолқар». Асықтардың тұру атаулары. Жеке «Сақасын» таңдау. Асықтарды шерту жаттығулары. Асықтарды шерту әдістері. «Алшы», «Ханталапай», «Бәйге», «Тас қала», «Мерген» ойындары және оның ережелері.

«Бес тас». Ойынның шығу тарихы. Мазмұны мен ойын ережесі. Жеңілдетілген ереже бойынша ойын кезеңдері: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ».

«Тоғызқұмалақ». Ойынның шығу тарихы. Ойын ережелерінің элементтері мен мазмұны. Тақтайша ойықтары және «Қазан», «Отау», «Құмалақты» білу. Ойынның бастапқы позициясы. Жүру ережелері. Жеңілдетілген ережемен ойын.

15. 4-сыныпқа арналған «Дене шынықтыру» оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) «Дене шынықтырудың теориялық негіздері»:

Дене шынықтыру. Дене шынықтыру және спортпен айналысу кезіндегі қауіпсіздік талаптары. Денсаулықты өмір салтының денсаулыққа әсері. Әр түрлі

қозғалыс қызметтерінде қыздырыну жаттығулары және қайта қалыпына келу техникалары.

Жеке гигиена және гигиеналық процедуралар. Қозғалыс режимі және оның денсаулықты нығайтудағы маңыздылығы. Дұрыс тұрақты қалыптастыру. Тамақтану режимі және сұйықтықты қабылдау режимі. Қатты еріту ережелері. Еңбек пен демалыс режимі. Зиянды әдеттер және олардан құтылу тәсілдері.

Дене шынықтыру, спорт, Олимпиада ойындары және Қазақстандағы ұлттық спорт түрлерінің тарихы.

2) Жеңіл атлетика. Жүгіру. Жоғары сөреден жүгіру. 30 м жүгіру. 60 м жүгіру. Уақыт есептелінбей 2000 м дейін жүгіру. Өртүрлі қалыптардан барынша жылдамдықпен жүгіру. Қадамдардың ұзындығы мен жиілігін өзгерте жүгіру. 3-4 кедергілерден өте жүгіру. 4x9 м қайталап жүгіру. Қарсы эстафеталар (15-20 м).

Секіру. Бір орыннан ұзындыққа секіру. 5-7 жүгіру қадамдарымен «аяқтарды бүге» тәсілімен, жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. 3-5 жүгіру қадамдарымен «аттап өту» тәсілімен, жүгіріп келіп, биіктікке секіру. 70 см биіктіктен секірулер.

Лақтыру. Бір орыннан, жүгіріп келіп, кіші допты қашыққа лақтыру. Допты нысанаға лақтыру. 1 кг нығыздалған допты бастан асыра лақтыру.

Жүгіру, секіру, лақтыру элементтері бар ойындар мен эстафеталар.

3) Гимнастика. Саптық жаттығулар. «Түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!» командалары. Рет бойынша есептелу. Мұғалімге мәлімдеме. Бір орында айнала бұрылу. Бір қатардан үш қатарға сатылай және қозғалыс кезінде бұрыла отырып, бір лектен үш және төрт лекке қайта сап түзеу. «Иректеп» және «ирелеңдеп» жүру.

Жалпы дамыту жаттығулары. Қозғалыста және бір орында, музыка қолдана, заттарсыз және заттармен (доптар, гимнастикалық таяқшалар, шеңберлер, секіргіштер) жаттығулар. Дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған жаттығулар.

Ырғақты гимнастика элементтері, би жаттығулары.

Ырғақты қозғалыстардан, балалар және қазақ халық билерінен меңгерген кешен. Би жаттығулары - жорғалау қадамдарын жасау мен полька үйлесімдігі. Қазақтың ұлттық және халық билерінен алынған би қимылдары.

Акробатика. Жинақталу және әртүрлі бастапқы қалыптардан домалау. Алға қатарынан 2-3 рет домалау. Жинақтала артқа қарай домалау (фазалар бойынша біртіндеп). Артқа қарай аунау және артқа домалау, жауырында тұру. Арқада жатқан қалпынан «көпір» жасау.

Үлгідегі оқу амал-тәсілі: тіреніп отырудан артқа қарай домалау және артқа аунай отырып, жауырынға тұру – алға аунап, жатып, «көпір» жасау - арқада жатқан қалпына түсу – отыру, қолдар жан-жаққа – солға таянып, тіреле отырып бұрылу – алға қарай домалау, тіреле отырып – бүгілген күйі жоғарыға секіру және н.т.

Секіру. 270°-қа бұрыла, бір орында секіру. Аяқтарды бүге және алшақтата, екі аяқта секіру; екі және бір аяқта кезектесе, алға жылжи секіру; 0,5-1 м қашықтықтағы белгі сызықтар бойынша; минутына 30 және 60 рет ырғақтағы

секіру. Бір орында және 15 сек пен 30 сек аралығында алға қарай жылжи, секіргіште секіру. Аяқтарды бүге және аша, нығыздалған доптардан секіру.

Жиналған төсеніштерге, биіктігі 80-100 см гимнастикалық атқа, гимнастикалық ортекеге (көлденең) тізерлеп тірей тұрып, секіріп шығу және қолдарды алға қарай сермей, секіріп түсу.

Асылу және тірелу жаттығулары. Денені бүге және жаза асылып тұру, аяқтар мен қолдарды бүгіп асылып тұру (екі қолмен асылу), асыла бұрыш жасау. Кермеде асылып тартылу (ұлдар), төмен кермеде асыла жатып тартылу (қыздар). Асылып тұрып, аяқтарды көтеру.

Өрмелеу және қайта өрмелеу. Үш тәсілді қолдана, арқанмен шығу. Кедергілер арқылы қайта өрмелеу дағдыларын жетілдіру.

Тепе-теңдіктегі жаттығулар. Алшақ қадамдармен және аттап тізені бұғу адыммен бөренеде жүру; аяқ ұшында жүру; аяқ ұшымен 90° және 180°-қа бұрылу; тірей түсу, тізерлей тұрып тіреу.

Үлгідегі оқу амал-тәсілі: Б.Қ. – сол аяқта тұрыс, оң аяқ артқа (45° дейін), қолдар жоғары. Аяқ ұшында үш-төрт жылдам қадам, қолдар жан-жаққа және оң аяқпен отыра серпілу – тіктей келе, айнала бұрылып, сол аяқпен отыра серпілу – оң аяқты арттан тақай отырып, секіре кері бұрылу – оң аяқтан жанама бүйірлей екі қадам, қолдар доғалай астынан-алға көтеріліп – сол аяқпен қадамдай, тепе-теңдік (60° дейін) – оң аяқпен тізерлей отыру, оң тізеде тірей тұрыс, сол аяқты артқа – оң жамбасқа отыра, төмендеу, қолдар жан-жаққа – қолдарды алға соза тірей, бөренеге қарай бұрыла секіріп түсу.

4) Қозғалмалы және спорттық ойындар. Күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік және үйлесімдік дене қасиеттерін дамытатын қозғалмалы ойындар.

Баскетбол. Ойыншының тұрысы. Оң және сол жанымен бүйірлей адымдап, ортаңғы тұрыста орын ауыстырулар. Секіре тоқтау. Допты қағып алу және беру: төменнен екі қолмен, кеудеден, бастан асыра, бір қолмен иықтан және бір орында еденнен қайта ұшқанда. Бір қолмен допты қағып алу және беру, қозғалыста кеудеден екі қолмен допты қағып алу және беру. Оң және сол қолмен, бағытты өзгерте, допты алып жүру. 2-3 м қашықтан, бір орында, кеудеден, екі қолмен допты тастау. Қозғалмалы ойындар: «Доп капитанға», «Капитанды қорға», «Допты алып жүрусіз баскетбол», «Үш командамен баскетболға» және басқа да ойында. Баскетбол элементтерімен қозғалмалы ойындар мен эстафеталар.

Волейбол. Ойыншының тұрысы. Тұрыстағы орын ауыстырулар: жанама бүйірлей адымдармен, жанымен, алдымен және арқамен алға. Бір орында оңға, алға, жұпта кішкене орын ауыстырулардан кейін, бір орында жекелей әуелете тастап, допты беру; допты тордан асыра беру (екі қолмен жоғарыдан, жұдырықпен төменнен доп беру). Қозғалмалы ойындар: «Допты бердің – шықтың», «Доп әріптеске», «Тордан асыра», «Мергендер» және басқа да ойындар. Волейбол элементтерімен қозғалмалы ойындар мен эстафеталар. Шектелген алаңда волейболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Футбол. Ойыншының тұрысы, тұрыстағы орын ауыстырулар. Қозғалыстың жылдамдығы мен бағытын өзгерте жүгіру. Бір орындағы және домалап келе жатқан допты тебу. Табанмен допты тоқтату. Тік сызық бойынша,

жылжымайтын кедергілерді айнала өтіп, допты алып жүру. Жұпта, аяқтың ішкі жағымен допты беру. Қақпаға қарай соққылар. Соңына қарай алып жүре, допты қабылдау. Қозғалмалы ойындар: «Тордан асыра, баспен және аяқпен», «Шеңбердегі аяқ добы», «Шаяндар футболы», «Футболдағы қуаласпақ» және басқа да ойындар. Футбол элементтерімен қозғалмалы ойындар мен эстафеталар. Өртүрлі өлшемдегі алаңдарда жеңілдетілген ережелер бойынша ойын.

Гандбол. Ойыншының тұрысы. Тұрыстағы орын ауыстырулар: жанама бүйірлей адымдармен, жанымен, алдымен және арқамен алға. Допты екі қолмен қағып алу. Допты бір қолмен тастау. Бір орында және қозғалыста, оң және сол қолмен кезектесе допты алып жүру. Гандбол элементтерімен қозғалмалы ойындар мен эстафеталар.

5) Шаңғы дайындығы. Қыс мезгілінде таза аудағы қозғалмалы ойындар. Ауыспалы екі адымды жүріспен қозғалыс жасау. Бір уақытта адымсыз, бір адымды жүріспен қозғалыс жасау. Қайта баса бұрылулар. «Сатылай» және «жартылай шырша» әдістерімен жоғары көтерілу. Шаңғы таяқтарымен жоғарғы және төменгі тұрыспен төменге түсу. Ойындар, эстафеталар. 2 км дейін қашықтықты өту. Уақытты есептеп, шаңғыда 1 км жүгіру.

Дала жарысы. Табиғи тегісті жерлерде жүгіру. 2 км дала жарысы. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар.

6) Қазақтың ұлттық ойындары: Ойынның шығу тарихы Қазақ халқының салт-дәстүрлері мен мәдениетін білу. Ойын ережелерінің мазмұны мен элементтерін білу. Адамның дамуы мен тәрбиесіне ойынның маңызы. Жарыс элементтері бар ойындар: «Ақ сандық, көк сандық», «Аңшылар», «Белбеу тастау», «Орамал тастау», «Соқыр теке» және басқалар

«Асық ату». «Асық ату» ойынның тәрбиелік мәнінің тарихы. Асықтардың тұру атаулары мен түрлері. «Асық ату» ойынында қолданатын жаттығулар мен әдістер. «Сақа» таңдау ережесі және тактикасы. Асықты ату жаттығулары мен әдістері: айналдыру мен шерту әдісі. «Алшы», «Ханталапай», «Бәйге», «Тас қала», «Мерген» ойындары және ережелері.

«Бес тас». Қазақстан аймағында ойынның шығу тарихы. Мазмұны мен ойын ережесі, ойын кезеңдерінің тактикасы. Ереже бойынша ойын кезеңдері: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ», «Алақан», «Алмастыру», «Үндемес», «Сарт-сұрт», «Қаршу», «Нәби».

«Тоғызқұмалақ». Ойынның шығу тарихы. Адамның дамуы мен тәрбиесіне ойынның маңызы. Ойын ережелерінің элементтері мен мазмұны. Тақтайша ойықтарының атауы мен мағынасы. Жүру ережелері. Жеңілдетілген ережемен ойын.

3-параграф. Оқу пәні бойынша күтілетін нәтижелерге бағдарланған оқу мақсаттары

16. Үлгілік оқу бағдарламасында оқытудың күтілетін нәтижелеріне жету оқу пәнінің мазмұнын айқындау үшін негіз болатын оқу мақсаттарының жүйесімен қамтамасыз етіледі.

17. Бастауыш білім беру мазмұнын игерудің күтілетін нәтижелері білім алушыда азаматтық-патриоттық, этикалық, әлеуметтік-адамгершілік, өзін-өзі ұйымдастыру және шығармашылық түйінді құзыреттерді қалыптастыруға бағдарланады.

18. Оқу мақсаттарының жүйесі бөлім бойынша әр сыныпқа берілген:

1) пәннің теориялық негіздері:

Бөлімше	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
1.1. Дене шынықтыру және спорт тарихының дамуы туралы білімді қалыптастыру	1.1.1.1 спорттың (ойынның) пайда болу тарихын білу	2.1.1.1 спорттың (ойынның) пайда болу тарихын түсіну	3.1.1.1 Қазақстанда спорттың (ойынның) пайда болу тарихын білу	4.1.1.1 Қазақстанда спорттың (ойынның) дамуын сипаттау
1.2. Дұрыс тамақтанудың адам ағзасы үшін маңызы	1.1.2.1 дұрыс тамақтану гигиенасын білу	2.1.2.1 мектептен тыс және мектеп кезінде дұрыс тамақтану ережелерін сақтау	3.1.2.1 күнделікті өмірде дұрыс тамақтану қағидаларын қолдану	4.1.2.1 дұрыс тамақтану ережелерін құру
1.3. Жеке гигиена және күн тәртібі ережелері	1.1.3.1 «гигиена» және «күн тәртібі» ұғымдарын білу	2.1.3.1 жеке гигиена және күн тәртібі ережелерін сақтау	3.1.3.1 жеке гигиена мен күн тәртібін сақтаудың денсаулыққа әсері туралы айту	4.1.3.1 жеке гигиена ережелері мен күн тәртібін жасау
1.4. Ағзаны шынықтыру рәсімдері	1.1.4.1 ағзаны шынықтырудың негізгі құралдары	2.1.4.1 шынықтырудың негізгі ережелерін қолдану	3.1.4.1 күнделікті өмірде денені шынықтыру ережелерін сақтау	4.1.4.1 денені шынықтырудың негізгі ережелерін мен олардың денсаулыққа әсерін атап көрсету

2) қозғалыс қызметі:

Бөлімше	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
---------	---------	---------	---------	---------

2.1. Негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту	1.2.1.1 негізгі қозғалыс әрекеттерін атау	2.2.1.1 негізгі қозғалыс әрекеттерін түсіну және орындау	3.2.1.1 дене жаттығуларын орындауға үйлесімділік қабілетінің әсерін түсіндіру	4.2.1.1 үйлесімділік қабілетін дамыту жаттығуларын атау
2.2. Дененің дамуына ықпал ететін түрлі дене жаттығуларын меңгеру	1.2.2.1 дене дамуына ықпал ететін жаттығуларды білу және көрсету	2.2.2.1 дене дамуы үшін түрлі дене жаттығуларын орындау	3.2.2.1 дене дамуға ықпал ететін дене жаттығуларын қолдану	4.2.2.1 дене жаттығуларын орындау техникасын сипаттау
2.3. Жаттығуларды орындау техникасының негіздері және олардың реттілігін сақтау	1.2.3.1 жаттығуларды орындау тәртібін түсіну	2.2.3.1 жаттығуларды орындау кезектілігін түсіндіру	3.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасын сипаттау	4.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасы мен реттілігін көрсету
2.4. Жалпы дамыту жаттығуларын өзін бетінше орындау дағдылары	1.2.4.1 «жалпы дамытушы жаттығулар» ұғымын түсіндіру	2.2.4.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау тәртібі мен ережелерін білу	3.2.4.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау техникасын сипаттау	4.2.4.1 жалпы дамыту жаттығуларын кешенін өз бетінше орындау
2.5. Қозғалыс әрекеттерін бағалау	1.2.5.1 қарапайым қозғалыс әрекеттерін орындау ережелерін білу	2.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін орындау ережелерін тізімдеу	3.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін бағалаудың қарапайым ережелерін қолдану	4.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін бағалау
2.6. Жаттығуларды орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру	1.2.6.1 жаттығуларды орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну	2.2.6.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзаның шаршау белгілерін білу	3.2.6.1 орындалған жаттығулардың күрделілік деңгейін анықтау	4.2.6.1 дене жаттығуларын орындау кезінде өз денесінің күйін бақылау

дағдыларын қалыптастыру				
-------------------------	--	--	--	--

3) шығармашылық қабілеттер және қозғалыс қызметі арқылы өзара іс-қимыл:

Бөлімше	1-сынып	2-сынып	3-сынып	4-сынып
3.1. Ойындағы тактикалық тәсілдерді түсіну	1.3.1.1 ойындағы негізгі тактикалық тәсілдерді білу	2.3.1.1 ойындағы негізгі тактикалық тәсілдерді атау	3.3.1.1 тактиканы таңдау ойын нәтижесіне қалай әсер ететінін түсіндіру	4.3.1.1 ойын жағдайларында тактикалық тәсілдерді қолдану
3.2. Көшбасшылық қасиеттерді дамыту	1.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшының мәнін түсіну	2.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшының негізгі қасиеттерін атау	3.3.2.1 ойында көшбасшылық дағдыларды қолдану	4.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшылық қасиеттерін көрсету
3.3. Адал бәсекелестік ережелерін сақтай отырып, топта әріптестік таныту	1.3.3.1 бірлескен жұмыс пен адал бәсекелестіктің рөлін түсіну	2.3.3.1 келіссөз жүргізіп, шешім қабылдай алу	3.3.3.1 ойын кезінде топта өзара әрекеттесу	4.3.3.1 топтық ойында қарсыласқа құрмет көрсете алу
3.4 Қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерін білу	1.3.4.1 қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерін білу	2.3.4.1 қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерінің негізін түсіну	3.3.4.1 қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерінің негізін түсіндіру	4.3.4.1 қашықтықтан өту кезінде тактикалық тәсілдердің элементтерін көрсету
3.5. Шығармашылық қабілеттерді бағалау және баламалы шешімдер ұсыну білігі	1.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың бағалау критерийлерін түсіну	2.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың мысалдарын ұсыну	3.3.5.1 шығармашылық тапсырманы орындау кезеңдерін сипаттау және баламалы шешімдерді ұсыну	4.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың орындалуын бағалау

3.6 Негізгі спорт түрлері мен төрешілік ережелерін білу	1.3.6.1 ойынның негізгі ережелерін білу	2.3.6.1 ойын ережелерін түсіндіру	3.3.6.1 ойын ережелерін сақтау	4.3.6.1. төрешіліктің бастапқы дағдыларын бағалау
3.7 Мәдени дәстүрлерді сақтаудағы ұлттық ойындардың маңызы	1.3.7.1 ұлттық ойындардың мән-мағынасын білу және түсіну	2.3.7.1 ұлттық ойындардың мән-мағынасын түсіндіру	3.3.7.1 ұлттық ойындағы мәдени дәстүрді көрсететін негізгі элементтерді атау	4.3.7.1 мәдени дәстүрлерді сақтау үшін ұлттық ойындардың рөлін түсіндіру
3.8. Ойын кезіндегі рөлдерді орындау	1.3.8.1 ойын барысындағы өз рөлін түсіну	2.3.8.1 ойыншылардың ойындағы негізгі рөлдерін білу	3.3.8.1 ойын кезінде ойыншылардың тәртібін реттейтін ережелерді түсіндіру	4.3.8.1 ойынды жақсарту үшін функционалдық міндеттер туралы білімді пайдалану

4) денсаулық және салауатты өмір салты:

Бөлімше	1 сынып	2 сынып	3 сынып	4 сынып
4.1. Денсаулық сақтау қызметін ұйымдастыру	1.4.1.1 «денсаулық», «денсаулық сақтау» ұғымдарын білу	2.4.1.1 «денсаулық сақтау» мәнін түсіну	3.4.1.1 денсаулық сақтайтын тыныс-тіршілікті ұйымдастыру дағдыларын қолдану	4.4.1.1 білімін денсаулық сақтауды насихаттау үшін пайдалана алу
4.2. Ұлт денсаулығын нығайту үшін дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының рөлін түсіну	1.4.2.1 салауатты өмір салтының рөлін түсіну	2.4.2.1 салауатты өмір салтының негізгі компоненттері н тізімдеу	3.4.2.1 тұрақты дене жүктемесінің артықшылықтар ын сипаттау	4.4.2.1 денсаулықты нығайту үшін дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығын түсіндіру
4.3. Қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу	2.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану

			ережелерін қолдану	
4.4. Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының мәнін түсіну	1.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының мәнін түсіну	2.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының маңыздылығын түсіндіру	3.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын орындау	4.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру үшін қажетті жаттығуларды анықтау
4.5 Дене жүктемесі кезінде ағзаны қадағалау білігі	1.4.5.1 дене жүктемесі кезіндегі өзгерістерді түсіну	2.4.5.1 дене жаттығуларына н кейін ағзадағы өзгерістерді байқау	3.4.5.1 дене жаттығулары кезінде ағзадағы өзгерістерді бақылау	4.4.5.1 дене жүктемесінің деңгейін және олардың ағзаға әсерін анықтау.
4.6. Жеке көрсеткіштерді бағалау және физикалық қасиеттерді дамыту	1.4.6.1 өзінің денесінің күйін білу	2.4.6.1 дене дайындығы деңгейін бағалау үшін негізгі тестілерді орындау	3.4.6.1 өзінің дене дайындығын бағалауға арналған нормативтерді білу	4.4.6.1 өзінің дене дайындығының деңгейін анықтау

Оқу мақсаттары кодтық белгімен берілген. Кодтық белгідегі бірінші цифр сыныпты, екінші және үшінші цифрлар бөлім мен бөлімшені, төртінші цифр оқу мақсатының реттік нөмірін көрсетеді. Мысалы, 1.2.1.2 кодында «1» сынып, «2.1» екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «2» оқу мақсатының реттік саны.

19. Бөлімді және тақырыптарды оқытуға арналған сағат санын педагог бөледі.

20. Осы оқу бағдарламасы бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру жөніндегі ұзақ мерзімді жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.

4-параграф. Бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша оқу бағдарламасын іске асыру жөніндегі ұзақ мерзімді жоспар

1) 1-сынып:

Ортақ тақырыптар	Бөлімдері	Бөлімшелері	Оқу мақсаттары
1-тоқсан			

Мен туралы барлық	1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік ережесі. Дене тәрбиесі дегеніміз не?	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу
			1.4.6.1 өзінің денесінің күйін білу
		Күн тәртібі, шынықтыру, таңертеңгілік гигиеналық жаттығулар	1.1.3.1 «гигиена» және «күн тәртібі» ұғымдарын білу
			1.1.4.1 ағзаны шынықтырудың негізгі құралдары
			1.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының мәнін түсіну
			1.4.2.1 салауатты өмір салтының рөлін түсіну
		Жүру және жүгіру	1.1.1.1 спорттың (ойынның) пайда болу тарихын білу
			1.2.2.1 дене дамуына ықпал ететін жаттығуларды білу және көрсету
			1.3.4.1 қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерін білу
			1.4.5.1 дене жүктемесі кезіндегі өзгерістерді түсіну
Менің мектебім	2. Қозғалмалы ойындар	Секіру және лақтыру элементтері бар ойындар	1.2.1.1 негізгі қозғалыс әрекеттерін атау
			1.2.3.1 жаттығуларды орындау тәртібін түсіну
		Рөлдік және сюжеттік қозғалмалы ойындар	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу
			1.3.8.1 ойын барысындағы өз рөлін түсіну
		Заттармен қозғалмалы ойындар	1.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшының мәнін түсіну
		Шағын топтардағы өзара әрекеттесу	1.3.1.1 ойындағы негізгі тактикалық тәсілдерді білу

		Жұптар мен топтардағы өзара әрекеттесу	1.3.3.1. бірлескен жұмыспен адал бәсекелестіктің рөлін түсіну
2-тоқсан			
Менің отбасым және достарым	3. Акробатика элементтері бар гимнастика	Қауіпсіздік техникасы. Дене мүсіні. Икемділікті дамытуға арналған жаттығулар.	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу
			1.1.1.1 спорттың (ойынның) пайда болу тарихын білу
			1.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының мәнін түсіну
			1.2.4.1 «жалпы дамытушы жаттығулар» ұғымын түсіндіру
		Тепе-теңдік жаттығулары және үйлесімділікті дамыту	1.2.2.1 дене дамуына ықпал ететін жаттығуларды білу және көрсету
			1.2.1.1 негізгі қозғалыс әрекеттерін атау
		Өрмелеу және өрмелеп түсу	1.2.3.1 жаттығуларды орындау тәртібін түсіну
			1.2.5.1 қарапайым қозғалыс әрекеттерін орындау ережелерін білу
		Гимнастикалық снарядтармен жаттығу	1.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың бағалау критерийлерін түсіну
Айналамыз дағы әлем	4. Қазақ ұлттық ойындары	Қазақ халқының салт-дәстүрі және мәдениетімен танысу	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу
			1.1.1.1 спорттың (ойынның) пайда болу тарихын білу
			1.3.7.1 ұлттық ойындардың мән-мағынасын білу және түсіну
			1.3.3.1 бірлескен жұмыспен адал бәсекелестіктің рөлін түсіну

		Ұлттық ойындар	1.3.6.1 ойынның негізгі ережелерін білу
			1.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың бағалау критерийлерін түсіну
3-тоқсан			
Саяхат	5. Шаңғы, коньки және кросс дайындығының негіздері	Қауіпсіздік техникасы. Дене жүктемесі кезінде ағзаның жағдайын өзіндік бақылау	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу
			1.1.4.1 ағзаны шынықтырудың негізгі құралдары
			1.4.5.1 дене жүктемесі кезіндегі өзгерістерді түсіну
			1.4.1.1 «денсаулық», «денсаулық сақтау» ұғымдарын білу
		Таза ауадағы ойындар Дала ойындары	1.2.4.1 «жалпы дамытушы жаттығулар» ұғымын түсіндіру
			1.2.2.1 дене дамуына ықпал ететін жаттығуларды білу және көрсету
		Таза ауадағы ойын тапсырмалары	1.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың бағалау критерийлерін түсіну
			1.2.6.1 жаттығуларды орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну
		Шаңғы/кросс дайындық элементтерімен қозғалмалы ойындар	1.2.3.1 жаттығуларды орындау тәртібін түсіну
			1.3.4.1 қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерін білу
Дәстүрлер мен фольклор	6. Қозғалмалы және командалық ойындар	Кедергілері бар қозғалмалы ойындар мен эстафеталар	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу
			1.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшының мәнін түсіну

		Ойын арқылы тірек-қимыл аппаратын дамытуға арналған жаттығулар	1.3.8.1 ойын барысындағы өз рөлін түсіну
			1.2.4.1 «жалпы дамытушы жаттығулар» ұғымын түсіндіру
		Доппен қозғалмалы ойындар	1.3.3.1 бірлескен жұмыспен адал бәсекелестіктің рөлін түсіну
			1.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың бағалау критерийлерін түсіну
		Секіртпемен ойындар жаттығулар	мен 1.3.6.1 ойынның негізгі ережелерін білу
1.3.1.1 ойындағы негізгі тактикалық тәсілдерді білу			
4-тоқсан			
Демалыс және хобби	7. Спорттық ойындар элементтерімен қозғалмалы ойындар	Қауіпсіздік техникасы.	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу
		Спорттық ойындарының элементтері бар ойын тапсырмалары	1.3.8.1 ойын барысындағы өз рөлін түсіну
		Қарым-қатынас дағдыларын дамыту ойындары	1.3.6.1 ойынның негізгі ережелерін білу
			1.3.1.1 ойындағы негізгі тактикалық тәсілдерді білу
		Өзара әрекеттесу ойындары	1.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың бағалау критерийлерін түсіну
Дені сау денеде-сау рух	8. Жеңіл атлетика арқылы СӨС	Қозғалыс қызметіндегі белсенділік және дербестік	1.2.6.1 жаттығуларды орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну
		Дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығу	1.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін білу
			1.1.2.1 дұрыс тамақтану гигиенасын білу
		Лақтыру элементтері бар ойындары	1.2.3.1 жаттығуларды орындау тәртібін түсіну
			1.4.2.1 салауатты өмір салтының рөлін түсіну

		Секіргіштікті дамыту ойындары	1.2.5.1 қарапайым қозғалыс әрекеттерін орындау ережелерін білу
		Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар	1.3.3.1 бірлескен жұмыспен адал бәсекелестіктің рөлін түсіну
			1.4.6.1 өзінің денесінің күйін білу

2) 2 сынып:

Ортақ тақырыптар	Бөлімдері	Бөлімшелері	Оқу мақсаттары
1-тоқсан			
Менің отбасым және достарым	1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік техникасы. Денсаулықтың негізгі ұғымдары	2.4.5.1 дене жаттығуларынан кейін ағзадағы өзгерістерді байқау
			2.4.6.1 дене дайындығы деңгейін бағалау үшін негізгі тестілерді орындау
		Гигиена және ағзаны шынықтыру	2.1.3.1 жеке гигиена және күн тәртібі ережелерін сақтау
			2.1.4.1 шынықтырудың негізгі ережелерін қолдану
		Таңертеңгі жаттығу, қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешендер	2.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының маңыздылығын түсіндіру
			2.4.2.1 салауатты өмір салтының негізгі компоненттерін тізімдеу
		Жүгіру және секіру	2.1.1.1 спорттың (ойынның) пайда болу тарихын түсіну
			2.2.2.1 дене дамуы үшін түрлі дене жаттығуларын орындау
			2.3.4.1 қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерінің негізін түсіну

			2.4.5.1 дене жаттығуларынан кейін ағзадағы өзгерістерді байқау
		Лақтыру элементтері бар ойындар мен эстафеталар	2.2.1.1 негізгі қозғалыс әрекеттерін түсіну және орындау
			2.2.3.1 жаттығуларды орындау кезектілігін түсіндіру
Менің мектебім	2. Қозғалмалы ойындар	Рөлдік-сюжеттік қозғалмалы ойындар	2.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау
			2.3.8.1 ойыншылардың ойындағы негізгі рөлдерін білу
		Доптармен қозғалмалы ойындар	2.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшының негізгі қасиеттерін атау
		Жүгіру және секіру элементтерімен ойындар	2.3.1.1 ойындағы негізгі тактикалық тәсілдерді атау
		Жұптармен және топтармен жұмыс істеу	2.3.3.1 келіссөз жүргізіп, шешім қабылдай алу
2-тоқсан			
Туған өлкем	3. Акробатика элементтері бар гимнастика	Қауіпсіздік техникасы. Жалпы дамыту жаттығуларының ережелері	2.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау
			2.1.1.1 спорттың (ойынның) пайда болу тарихын түсіну
			2.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының маңыздылығын түсіндіру
			2.2.4.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау тәртібі мен ережелерін білу
		Қозғалысты үйлестіруді және тепе-теңдікті	2.2.2.1 дене дамуы үшін түрлі дене жаттығуларын орындау

		дамытуға арналған жаттығу	2.2.1.1 негізгі қозғалыс әрекеттерін түсіну және орындау
		Акробатикалық жаттығулар	2.2.3.1 жаттығуларды орындау кезектілігін түсіндіру
			2.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін орындау ережелерін тізімдеу
		Гимнастикалық снарядтармен жаттығу	2.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың мысалдарын ұсыну
Жыл мезгілдері	4. Қазақ ұлттық ойындары	Қазақ халқының салт-дәстүрі және мәдениетімен танысу	2.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау
			2.1.1.1 спорттың (ойынның) пайда болу тарихын түсіну
			2.3.7.1 ұлттық ойындардың мән-мағынасын түсіндіру
		Рөлдік сюжеттік ұлттық ойындар	2.3.3.1 келіссөз жүргізіп, шешім қабылдай алу
			2.3.6.1 ойын ережелерін түсіндіру
			2.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың мысалдарын ұсыну
3-тоқсан			
Дәстүрлер мен фольклор	5. Шаңғы және кросс дайындығының негіздері	Қауіпсіздік техникасы. Төзімділікті тәрбиелеуге арналған белсенді әрекет	2.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау
			2.1.4.1 шынықтырудың негізгі ережелерін қолдану
			2.4.5.1 дене жаттығуларынан кейін ағзадағы өзгерістерді байқау
		Таза ауадағы ойындар	2.4.1.1 «денсаулық сақтау» мәнін түсіну
			2.2.4.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау тәртібі мен ережелерін білу

			2.2.2.1 дене дамуы үшін түрлі дене жаттығуларын орындау
		Таза ауадағы ойын тапсырмалары	2.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың мысалдарын ұсыну
			2.2.6.1 дене жаттығуларын орындау кезінде ағзаның шаршау белгілерін білу
		Шаңғы/кросс дайындық элементтерімен қозғалмалы ойындар	2.2.3.1 жаттығуларды орындау кезектілігін түсіндіру
Салауатты ұрпақ - елдің болашағы	6. Қозғалмалы және командалық ойындар	Дәлдікті дамытуға арналған ойындар	2.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау
			2.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшының негізгі қасиеттерін атау
		Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған ойындар	2.3.8.1 ойыншылардың ойындағы негізгі рөлдерін білу
			2.2.4.1 жалпы дамыту жаттығуларын орындау тәртібі мен ережелерін білу
		Доппен ойындар	2.3.3.1 келіссөз жүргізіп, шешім қабылдай алу
			2.3.5.1. шығармашылық тапсырмалардың мысалдарын ұсыну
		Командалық әрекеттерге байланысты ойындар	2.3.6.1 ойын ережелерін түсіндіру
			2.3.1.1 ойындағы негізгі тактикалық тәсілдерді атау
4-тоқсан			
Табиғат әлемі	7. Спорттық ойындар элементтерімен	Қауіпсіздік техникасы. Жеке дене	2.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау

	қозғалмалы ойындар	қасиеттерін дамытуға арналған ойындар	2.3.8.1 ойыншылардың ойындағы негізгі рөлдерін білу
		Қарым-қатынас дағдыларын дамытуға арналған қозғалмалы ойындар	2.3.6.1 ойын ережелерін түсіндіру
		Ойын кезіндегі әрекеттесу	2.3.1.1 ойындағы негізгі тактикалық тәсілдерді атау
		Дербес қозғалыс белсенділігі	2.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың мысалдарын ұсыну
			2.3.6.1 ойын ережелерін түсіндіру
Айналамыз дағы ғажайыптар	8. Жеңіл атлетика арқылы СӨС	Дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығу	2.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау
			2.1.2.1 мектептен тыс және мектеп кезінде дұрыс тамақтану ережелерін сақтау
		Лақтыру элементтері бар ойындар	2.2.3.1 жаттығуларды орындау кезектілігін түсіндіру
		Секіргіштікті дамыту ойындары	2.4.2.1 салауатты өмір салтының негізгі компоненттерін тізімдеу
		Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар	2.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін орындау ережелерін тізімдеу
			2.3.3.1 келіссөз жүргізіп, шешім қабылдай алу
			2.4.6.1 дене дайындығы деңгейін бағалау үшін негізгі тестілерді орындау

3) 3 сынып:

Ортақ тақырыптар	Бөлімдері	Бөлімшелері	Оқу мақсаттары
1-тоқсан			
Табиғат - біздің үйіміз	1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік техникасы. Денсаулық туралы	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану

Физикалық жай-күйін бағалау		негізгі ұғымдар	3.4.6.1 өзінің дене дайындығын бағалауға арналған нормативтерді білу
		Жеке гигиена мен шынықтырудың негізгі ережелері	3.1.3.1 жеке гигиена мен күн тәртібін сақтаудың денсаулыққа әсері туралы айту
			3.1.4.1 күнделікті өмірде денені шынықтыру ережелерін сақтау
		Өртүрлі қызмет түрлеріне және қалпына келтіру техникасына арналған жаттығулар	3.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын орындау
			3.4.2.1 тұрақты дене жүктемесінің артықшылықтарын сипаттау
		Жүру және жүгіру	3.1.1.1 қазақстанда спорттың (ойынның) пайда болу тарихын білу
			3.2.2.1. дене дамуға ықпал ететін дене жаттығуларын қолдану
			3.3.4.1 қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерінің негізін түсіндіру
			3.4.5.1 дене жаттығулары кезінде ағзадағы өзгерістерді бақылау
		Секіру және лақтыру	3.2.1.1 дене жаттығуларын орындауға үйлесімділік қабілетінің әсерін түсіндіру
Қазақстан - менің отаным	2. Қозғалмалы ойындар	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафеталар	3.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасын сипаттау
		Қозғалмалы ойындардағы қозғалыс дағдылары	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану 3.3.8.1 ойын кезінде ойыншылардың тәртібін

			реттейтін ережелерді түсіндіру
		Қозғалыстарды үйлестіруге арналған қозғалмалы ойындар	3.3.2.1 ойында көшбасшылық дағдыларды қолдану
		Реакция жылдамдығына арналған қозғалмалы ойындар	3.3.1.1 тактиканы таңдау ойын нәтижесіне қалай әсер ететінін түсіндіру
		Ойындар мен эстафеталардағы командалық жұмыс	3.3.3.1 ойын кезінде топта өзара әрекеттесу
2-тоқсан			
Не жақсы, не жаман	3. Акробатика элементтері бар гимнастика	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуларды орындау ережелері	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			3.1.1.1 қазақстанда спорттың (ойынның) пайда болу тарихын білу
			3.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын орындау
			3.2.4.1 ждж орындау техникасын сипаттау
		Тепе-теңдік және қозғалысты үйлестіру ойындары	3.2.2.1. дене дамуға ықпал ететін дене жаттығуларын қолдану
			3.2.1.1 дене жаттығуларын орындауға үйлесімділік қабілетінің әсерін түсіндіру
		Акробатика элементтері бар гимнастика	3.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасын сипаттау
	3.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін бағалаудың қарапайым ережелерін қолдану		

		Гимнастикалық снарядтардағы ойын жаттығулары	3.3.5.1 шығармашылық тапсырманы орындау кезеңдерін сипаттау және баламалы шешімдерді ұсыну
Өнер әлемінде	4. Қазақ ұлттық ойындары	Қазақ халқының салт-дәстүрі және мәдениетімен танысу	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			3.1.1.1 Қазақстанда спорттың (ойынның) пайда болу тарихын білу
			3.3.7.1 ұлттық ойындағы мәдени дәстүрді көрсететін негізгі элементтерді атау
			3.3.3.1 ойын кезінде топта өзара әрекеттесу
		Рөлдік-сюжеттік ұлттық ойындар	3.3.6.1 ойын ережелерін сақтау
		Ұлттық ойындар	3.3.5.1 шығармашылық тапсырманы орындау кезеңдерін сипаттау және баламалы шешімдерді ұсыну
3-тоқсан			
Фольклор дағы дәстүрлер	5. Шаңғы және кросс дайындығының негіздері	Қауіпсіздік техникасы Дене белсенділігі және төзімділік	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			3.1.4.1 күнделікті өмірде денені шынықтыру ережелерін сақтау
			3.4.5.1 дене жаттығулары кезінде ағзадағы өзгерістерді бақылау
			3.4.1.1 денсаулық сақтайтын тыныс-тіршілікті ұйымдастыру дағдыларын қолдану
		Таза ауадағы ойындар мен ойын-сауық	3.2.4.1 жалпы дамыту жаттығулары орындау техникасын сипаттау

			3.2.2.1 дене дамуға ықпал ететін дене жаттығуларын қолдану
			3.3.5.1 шығармашылық тапсырманы орындау кезеңдерін сипаттау және баламалы шешімдерді ұсыну
			3.2.6.1 орындалған жаттығулардың күрделілік деңгейін анықтау
		Шаңғы/кросс дайындық элементтерімен қозғалмалы ойындар	3.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасын сипаттау
			3.3.4.1 қашықтықтан өтудің тактикалық тәсілдерінің негізін түсіндіру
Көрнекті тұлғалар	6. Қозғалмалы және командалық ойындар	Дәлдік пен ептілікті дамыту ойындары	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			3.3.2.1 ойында көшбасшылық дағдыларды қолдану
		Дене қасиеттерін дамытуға арналған ойындар	3.3.8.1 ойын кезінде ойыншылардың тәртібін реттейтін ережелерді түсіндіру
			3.2.4.1 жалпы дамыту жаттығулары орындау техникасын сипаттау
		Доппен ойындар және ойын жаттығулары	3.3.3.1. ойын кезінде топта өзара әрекеттесу
			3.3.5.1 шығармашылық тапсырманы орындау кезеңдерін сипаттау және баламалы шешімдерді ұсыну
		Спорттық ойындардың элементтері эстафеталар бар	3.3.6.1 ойын ережелерін сақтау
			3.3.1.1 тактиканы таңдау ойын нәтижесіне қалай әсер ететінін түсіндіру

4-тоқсан			
Бәрін білгім келеді	7. Спорттық ойындар элементтерімен қозғалмалы ойындар	Қауіпсіздік техникасы. Жеке дене қасиеттерін дамытуға арналған ойындар	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			3.3.8.1 ойын кезінде ойыншылардың тәртібін реттейтін ережелерді түсіндіру
		Ойындардағы қарым-қатынас дағдылар	3.3.6.1 ойын ережелерін сақтау
			3.3.1.1 тактиканы таңдау ойын нәтижесіне қалай әсер ететінін түсіндіру
		Жарыс элементтерімен ойындар	3.3.5.1 шығармашылық тапсырманы орындау кезеңдерін сипаттау және баламалы шешімдерді ұсыну
Демалыс мәдениеті. Мерекелер	8. Жеңіл атлетика арқылы СӨС	Командалық жұмыс дағдылары	3.3.6.1 ойын ережелерін сақтау
		Дене қасиеттерін қалыптастыруға арналған жаттығулар	3.4.3.1 сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			3.1.2.1 күнделікті өмірде дұрыс тамақтану қағидаларын қолдану
		Лақтыру элементтері бар ойындар	3.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасын сипаттау
			3.4.2.1 тұрақты дене жүктемесінің артықшылықтарын сипаттау
		Ұзындыққа және биіктікке секіру	3.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін бағалаудың қарапайым ережелерін қолдану
		Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар	3.3.3.1 ойын кезінде топта өзара әрекеттесу
			3.4.6.1 өзінің дене дайындығын бағалауға

			арналған нормативтерді білу
--	--	--	-----------------------------

4) 4 сынып:

Ортақ тақырыптар	Бөлімдері	Бөлімшелері	Оқу мақсаттары
1-тоқсан			
Қазақстанның туған жерлері	1. Жеңіл атлетика	Қауіпсіздік техникасы. Денсаулықтың негізгі ұғымдары	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			4.4.6.1 өзінің дене дайындығының деңгейін анықтау
		Гигиена және ағзаны шынықтыру	4.1.3.1 жеке гигиена ережелері мен күн тәртібін жасау
			4.1.4.1 денені шынықтырудың негізгі ережелерін мен олардың денсаулыққа әсерін атап көрсету
		Әртүрлі қызмет түрлеріне және қалпына келтіру техникасына арналған жаттығулар	4.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру үшін қажетті жаттығуларды анықтау
			4.4.2.1 денсаулықты нығайту үшін дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығын түсіндіру
		Жүгіру және секіру	4.1.1.1 Қазақстанда спорттың (ойынның) дамуын сипаттау
			4.2.2.1 дене жаттығуларын орындау техникасын сипаттау
			4.3.4.1 қашықтықтан өту кезінде тактикалық тәсілдердің элементтерін көрсету
			4.4.5.1 дене жүктемесінің деңгейін және олардың ағзаға әсерін анықтау

		Секіру және лақтыру	4.2.1.1 үйлесімділік қабілетін дамыту жаттығуларын атау
		Жеңіл атлетика элементтері бар эстафеталар	4.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасы мен реттілігін көрсету
Адам болу	2. Қозғалмалы ойындар	Өртүрлі доптармен ойындар	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			4.3.8.1 ойынды жақсарту үшін функционалдық міндеттер туралы білімді пайдалану
		Спорттық ойындар элементтері бар ойындар	4.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшылық қасиеттерін көрсету
		Жеңілдетілген ережелер бойынша спорт ойындары	4.3.1.1 ойын жағдайларында тактикалық тәсілдерді қолдану
		Командада жұмыс істеу негіздері	4.3.3.1 топтық ойында қарсыласқа құрмет көрсете алу
2-тоқсан			
Мәдени мұра	3. Акробатика элементтері бар гимнастика	Қауіпсіздік техникасы Жалпы дамыту жаттығуларының кешендері	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			4.1.1.1 қазақстанда спорттың (ойынның) дамуын сипаттау
			4.4.4.1 қыздыру және қалпына келтіру үшін қажетті жаттығуларды анықтау
			4.2.4.1 ждж кешенін өз бетінше орындау
		Тепе-теңдікті дамытуға және қозғалыстарды үйлестіруге арналған тапсырмалар	4.2.2.1 дене жаттығуларын орындау техникасын сипаттау
			4.2.1.1 үйлесімділік қабілетін дамыту жаттығуларын атау

		Қарапайым акробатика элементтері	4.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасы мен реттілігін көрсету
			4.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін бағалау
		Гимнастикалық снарядтармен жаттығу	4.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың орындалуын бағалау
Мамандық әлемі	4. Қазақ ұлттық ойындары	Қазақ халқының салт-дәстүрімен және мәдениетімен танысу	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			4.1.1.1 қазақстанда спорттың (ойынның) дамуын сипаттау
			4.3.7.1 мәдени дәстүрлерді сақтау үшін ұлттық ойындардың рөлін түсіндіру
			4.3.3.1 топтық ойында қарсыласқа құрмет көрсете алу
		Рөлдік сюжеттік ұлттық ойындар	4.3.6.1 төрешіліктің бастапқы дағдыларын бағалау
			4.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың орындалуын бағалау
3-тоқсан			
Ежелгі ғұрыптар	5. Шаңғы және кросс дайындығының негіздері	Қауіпсіздік техникасы Дене белсенділігі және төзімділік	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			4.1.4.1 денені шынықтырудың негізгі ережелерін мен олардың денсаулыққа әсерін атап көрсету
			4.4.5.1 дене жүктемесінің деңгейін және олардың ағзаға әсерін анықтау
			4.4.1.1 білімін денсаулық сақтауды насихаттау үшін пайдалана алу

		Қозғалмалы ойындар және таза ауадағы жаттығулар	4.2.4.1 жалпы дамыту жаттығулары кешенін өз бетінше орындау
			4.2.2.1 дене жаттығуларын орындау техникасын сипаттау
			4.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың орындалуын бағалау
			4.2.6.1 дене жаттығуларын орындау кезінде өз денесінің күйін бақылау
		Қашықтықты өту	4.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасы мен реттілігін көрсету
			4.3.4.1 қашықтықтан өту кезінде тактикалық тәсілдердің элементтерін көрсету
Қоршаған ортаны қорғау	6. Қозғалмалы және командалық ойындар	Жарыс қызметіндегі көшбасшылық және ынтымақтастық	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			4.3.2.1 командалық жұмыста көшбасшылық қасиеттерін көрсету
		Бірлескен қызмет арқылы өзара оқыту	4.3.8.1 ойынды жақсарту үшін функционалдық міндеттер туралы білімді пайдалану
			4.2.4.1 жалпы дамыту жаттығулары кешенін өз бетінше орындау
		Ойындардағы тактика негіздері	4.3.3.1 топтық ойында қарсыласқа құрмет көрсете алу
			4.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың орындалуын бағалау
		Спорт элементтерімен ойындар	4.3.6.1 төрешіліктің бастапқы дағдыларын бағалау

			4.3.1.1 ойын жағдайларында тактикалық тәсілдерді қолдану
4-тоқсан			
Болашаққа саяхат	7. Спорттық ойындар элементтерімен қозғалмалы ойындар	Қауіпсіздік техникасы. Допты меңгерудің жеке дағдылары	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			4.3.8.1 ойынды жақсарту үшін функционалдық міндеттер туралы білімді пайдалану
		Ойындардағы топтық әрекеттер	4.3.6.1 төрешіліктің бастапқы дағдыларын бағалау
			4.3.1.1 ойын жағдайларында тактикалық тәсілдерді қолдану
		Ойындардағы командалық әрекеттер	4.3.5.1 шығармашылық тапсырмалардың орындалуын бағалау
		Ойындардағы техникалық-тактикалық іс-қимылдар	4.2.6.1 дене жаттығуларын орындау кезінде өз денесінің күйін бақылау
Шытырман оқиғалар және фантастика әлемі	8. Жеңіл атлетика арқылы СӨС	Дене қасиеттерін қалыптастыруға арналған жаттығу	4.4.3.1 қауіпсіздік техникасы ережелерін қолдану
			4.1.2.1 дұрыс тамақтану ережелерін құру
			4.2.3.1 жаттығуларды орындау техникасы мен реттілігін көрсету
			4.4.2.1 денсаулықты нығайту үшін дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығын түсіндіру
		Бағыт пен жылдамдықты өзгерте отырып жүгіру	4.2.5.1 қозғалыс әрекеттерін бағалау
		Денсаулықты нығайтуға	4.3.3.1 топтық ойында қарсыласқа құрмет көрсете алу

		арналған ойындар мен эстафеталар	4.4.6.1 өзінің дене дайындығының деңгейін анықтау
--	--	----------------------------------	---

Ескерту:

* оқу орны орналасқан жердің өңірлік ерекшеліктерін, материалдық базасын, мұғалімнің мүмкіндіктері мен қызығушылықтарын және оқушылардың қажеттіліктерін ескере отырып, мұғалім бағдарламада ұсынылған төрт спорттық ойындардың үш түрін таңдай алады;

* жекелеген қарсыз аудандарда шаңғы дайындығы сабақтарын жалпы төзімділікті дамыту мақсатында кросс дайындығымен немесе басқа аэробты жүктемелермен ауыстыру ұсынылады.