ӘБ отырысында қаралды.
ӘБ жетекшісі:
Ш.Ж.Бауыржан
Хаттама №1
«27» тамыз 2026 ж.

Келісемін:
ДОІЖО:
Л.С.Исабаева
«27» тамыз 2026 ж.

Бекітемін:
«ZIYATKER TURAN» ЖШС
директоры:
Ы.А. Жаутиков
«27» тамыз 2026 ж.

Күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Мұғалімі: Жүсіп Аружан Қыдырәліқызы

Таңдау пәні: Дене шынықтыру

Сынып: 3 «В»

Сағат саны: 102

Шымкент қаласы

2026 - 2027 оқу жылы

Scanned with CamScanner

Түсінік хат

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығына 2-қосымша.
Бастауыш білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.
Қазақстан Республикасы Оқу - ағарту министрлігінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығына 34-қосымшасы.

"Білім туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабының 39) тармақшасына сәйкес БҰЙЫРАМЫН:

Ескерту. Кіріспе жаңа редакцияда – ҚР Оқу-ағарту министрінің 15.04.2025 № 74 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Бастауыш білім беру деңгейінің 3- сыныпқа арналған "Дене шынықтыру" оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы 1-тарау.
Жалпы ережелер

1. "Дене шынықтыру" оқу пәнінің оқу бағдарламасы (бұдан әрі – бағдарлама) "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 бұйрығымен бекітілген Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарына сәйкес әзірленген (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 29031 болып тіркелген).

2. "Дене шынықтыру" оқу 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" оқу 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.

Scanned with CamScanner

4. "Дене шынықтыру" оқу 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;

6) 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", "құрмет", "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" оқу пәнінің мазмұнын ұйымдастыру 1-параграф. "Дене шынықтыру" оқу пәнінің мазмұны

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

3 - сыныпта аптасына 2 сағат дене шынықтыру және 1 сағат қозғалмалы ойын,оқу жылында 102 сағат;

Ескерту. 6-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Оқу-ағарту министрінің 31.10.2023 № 328 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

7. "Дене шынықтыру" оқу пәнінің базалық мазмұны:

Scanned with CamScanner

Дене шынықтыру" оқу 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;

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.

Scanned with CamScanner

с.	С/ с	Бөлім	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағ. саны	Мерзімі	Ескерту
			1-тоқсан				
1	1	**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	1	01.09.26	
2	2		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	1	02.09.26	
3	3		Қозғалмалы ойындар	3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну	1	03.09.26	
4	4		Түрлі іс-әрекетке бағытталған жаттығулар	3.3.2.1 дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсіндіру	1	08.09.26	
5	5		Түрлі іс-әрекетке бағытталған жаттығулар	3.3.2.1 дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсіндіру	1	09.09.26	
6	6		Қозғалмалы ойындар	3.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру	1	10.09.26	
7	7		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	1	15.09.26	
8	8		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	1	16.09.26	
9	9		Қозғалмалы ойындар	3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін білу және түсіну	1	17.09.26	

Scanned with CamScanner

10	10		Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика	3.1.1.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыс машықтарын білу, түсіну және жақсартып жалғастыру	1	22.09.26	
11	11		Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика	3.1.1.1 негізгі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыс машықтарын білу, түсіну және жақсартып жалғастыру	1	23.09.26	
12	12		Қозғалмалы ойындар	3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарау және түсіндіру	1	24.09.26	
13	13	**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	1	29.09.26	
14	14		Қозғалмалы ойындарындағы қозғалыс дағдылары	3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде басқаларының рөлін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын ұғыну	1	30.09.26	
15	15		Қозғалмалы ойындар	3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде басқаларының рөлін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын ұғыну	1	01.10.26	
16	16		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	1	06.10.26	
17	17		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	1	07.10.26	
18	18		Қозғалмалы ойындар	3.2.2.1 өздік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылықты ауыстыру арқылы оны көрсету	1	08.10.26	
19	19		Шапшаңдыққа бағытталған қозғалмалы ойындар	3.2.1.1 бірқатар қозғалыс идеяларымен, стратегиялармен және жоспарлармен баламаларды талдау үшін проблемаларды жою әдістерін қолдану	1	13.10.26	
20	20		Шапшаңдыққа бағытталған қозғалмалы ойындар	3.2.1.1 бірқатар қозғалыс идеяларымен, стратегиялармен және жоспарлармен	1	14.10.26	

Scanned with CamScanner

				баламаларды талдау үшін проблемаларды жою әдістерін қолдану			
21	21		Қозғалмалы ойындар	3.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін қолдану	1	15.10.26	
22	22		Ұжымда жұмыс атқару	3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарайды және түсіндіру	1	20.10.26	
23	23		Ұжымда жұмыс атқару	3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарайды және түсіндіру	1	21.10.26	
24	24		Қозғалмалы ойындар	3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарайды және түсіндіру	1	22.10.26	
2-тоқсан							
25	1	**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	1		
26	2		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	1		
27	3		Қозғалмалы ойындар	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	1		
28	4		Аэробика элементтері бар гимнастика	3.3.2.1 дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсіндіру	1		
29	5		Аэробика элементтері бар гимнастика	3.3.2.1 дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсіндіру			
30	6		Қозғалмалы ойындар	3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек	1		

Scanned with CamScanner

				екендігін білу және түсіну			
31	7		Гимнастикалық жаттығулардағы реттілік	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	1		
32	8		Гимнастикалық жаттығулардағы реттілік	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	1		
33	9		Қозғалмалы ойындар	3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтау және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау	1		
34	10		Тепе-теңдікті дамытуға арналған ойындар	3.2.2.1 өздік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылықты ауыстыру арқылы көрсету	1		
35	11		Тепе-теңдікті дамытуға арналған ойындар	3.2.2.1 өздік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылықты ауыстыру арқылы көрсету	1		
36	12		Қозғалмалы ойындар	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	1		
37	13	**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	1		
38	14		Қазақтың ұлттық ойындарына баулу	3.2.7.1 патриотизмнің мағынасын түсіндіру, топтық және дербес дене қимылдарында өзара іс қимыл мен адал ойын көрсету	1		
39	15		Қозғалмалы ойындар	3.2.7.1 патриотизмнің мағынасын түсіндіру, топтық және дербес дене қимылдарында өзара іс қимыл мен адал ойын көрсету	1		
40	16		Қазақтың ұлттық ойындарына баулу	3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарау және түсіндіру	1		
41	17		Қазақтың ұлттық ойындарына баулу	3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарау және түсіндіру	1		

Scanned with CamScanner

42	18		Қозғалмалы ойындар	3.3.5.1 түрлі дене қызметтеріне қатысу мүмкіндігін қалай алу керектігін қарау және түсіндіру	1		
43	19		Ынтымақтастық және әділ ойын	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	1		
44	20		Ынтымақтастық және әділ ойын	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	1		
45	21		Қозғалмалы ойындар	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	1		
46	22		Ынтымақтастық және әділ ойын	3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау	1		
47	23		Ынтымақтастық және әділ ойын	3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау	1		
48	24		Қозғалмалы ойындар	3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау	1		
3-тоқсан							
49	1	**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	1		
50	2		Қауіпсіздік ережесі. Физикалық белсенділік және төзімділік	3.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен	1		

Scanned with CamScanner

				тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету			
51	3		Қозғалмалы ойындар	3.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру	1		
52	4		Физикалық белсенділік және төзімділік	3.3.3.1 дене жаттығуларын орындау кезінде физикалық өзгерістерді анықтау үшін бірқатар бақылау стратегияларын көрсету және түсіндіру	1		
53	5		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару	3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну	1		
54	6		Қозғалмалы ойындар	3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну	1		
55	7		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару	3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтау және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау	1		
56	8		Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару	3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтау және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау	1		
57	9		Қозғалмалы ойындар	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	1		
58	10		Жұптық және топтық жұмыстардағы тапсырмалар	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	1		
59	11		Жұптық және топтық жұмыстардағы тапсырмалар	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	1		

Scanned with CamScanner

60	12		Қозғалмалы ойындар	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру	1		
61	13		Төзімділікті дамытуға бағытталған ойындар	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру			
62	14		Төзімділікті дамытуға бағытталған ойындар	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру	1		
63	15		Қозғалмалы ойындар	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру	1		
64	16	**6-бөлім Топтық ойындар элементтері**	Дәлдік пен мергендікті дамытатын ойындар	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	1		
65	17		Дәлдік пен мергендікті дамытатын ойындар	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	1		
66	18		Қозғалмалы ойындар	3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде басқаларының рөлін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын ұғыну	1		
67	19		Дәлдік пен мергендікті дамытатын ойындар	3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде басқаларының рөлін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын ұғыну	1		
68	20		Дамытатын ойындар	3.2.2.1 өзіндік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылық рөлдерімен алмасып, оны көрсету	1		

Scanned with CamScanner

69	21	Қозғалмалы ойындар	3.2.2.1 өзіндік және командалық жұмыстың мағынасын түсіну және көшбасшылық рөлдерімен алмасып, оны көрсету	1		
70	22	Дамытатын ойындар	3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтау және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау	1		
71	23	Дамытатын ойындар	3.1.4.1 өзінің күшті жақтары мен кемшіліктерін анықтау және басқалардың жаттығуларды орындау сапасын талқылау	1		
72	24	Қозғалмалы ойындар	3.2.3.1 түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін қолдану	1		
73	25	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	1		
74	26	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	1		
75	27	Қозғалмалы ойындар	3.2.1.1 бірқатар қозғалыс идеяларымен, стратегиялармен және жоспарлармен баламаларды талдау үшін проблемаларды жою әдістерін қолдану	1		
76	28	Баскетбол элементтері бар эстафета	3.2.1.1 бірқатар қозғалыс идеяларымен, стратегиялармен және жоспарлармен баламаларды талдау үшін проблемаларды жою әдістерін қолдану	1		
77	29	Баскетбол элементтері бар эстафета	3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау	1		
78	30	Қозғалмалы ойындар	3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау	1		

Scanned with CamScanner

4-тоқсан							
79	1	**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	**1**		
80	2		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	**1**		
81	3		Қозғалмалы ойындар	3.2.8.1 түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде басқаларының рөлін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын ұғыну			
82	4		Жарыс элементтері бар ойындар	3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін білу және түсіну	**1**		
83	5		Жарыс элементтері бар ойындар	3.1.2.1 дене дамуы үшін қарастырылған түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін білу және түсіну	**1**		
84	6		Қозғалмалы ойындар	3.2.4.1 бірқатар дене жаттығуларына қатысқан кезде ережелерді және құрылымдық тәсілдерді білетінін қолдану және пайдалану	**1**		
85	7		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	**1**		
86	8		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	**1**		

Scanned with CamScanner

87	9		Қозғалмалы ойындар	3.2.6.1 тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жасау үшін композициялық идеялармен эксперимент жасау	1		
88	10		Топтық қозғалыс әрекетінің прогресі	3.1.6.1 қозғалыс қызметін оқытудың түрлі кезеңдерінде тәуекелдердің туындауын қысқарту және қиындықтарды еңсеру шеберлігі мен машықтарын жетілдіру	1		
89	11		Топтық қозғалыс әрекетінің прогресі	3.1.6.1 қозғалыс қызметін оқытудың түрлі кезеңдерінде тәуекелдердің туындауын қысқарту және қиындықтарды еңсеру шеберлігі мен машықтарын жетілдіру	1		
90	12		Қозғалмалы ойындар	3.1.6.1 қозғалыс қызметін оқытудың түрлі кезеңдерінде тәуекелдердің туындауын қысқарту және қиындықтарды еңсеру шеберлігі мен машықтарын жетілдіру	1		
91	13	**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	1		
92	14		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	1		
93	15		Қозғалмалы ойындар	3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну	1		
94	16		Жүгіру ойындарына қатысу	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру	1		
95	17		Жүгіру ойындарына қатысу	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру	1		
96	18		Қозғалмалы ойындар	3.1.3.1 уақытты, кеңістікті және бірқалыптылықты түсінетінін көрсететін	1		

Scanned with CamScanner

				машықтарды және жүйелілікті дамыту және жетілдіру			
97	19		Ұзындыққа және биіктікке секіру	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	1		
98	20		Ұзындыққа және биіктікке секіру	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	1		
99	21		Қозғалмалы ойындар	3.1.5.1 орындау және бағалау кезінде бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсету және анықтай білу	1		
100	22		Лақтыру тәжірибелері	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	1		
101	23		Лақтыру тәжірибелері	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	1		
102	24		Қозғалмалы ойындар	3.2.5.1 өзінің шығармашылық тапсырмаларын және басқаларын талдау үшін конструктивті ұсыныстар жасау туралы алынған білімді пайдалану және қолдану	1		

Scanned with CamScanner

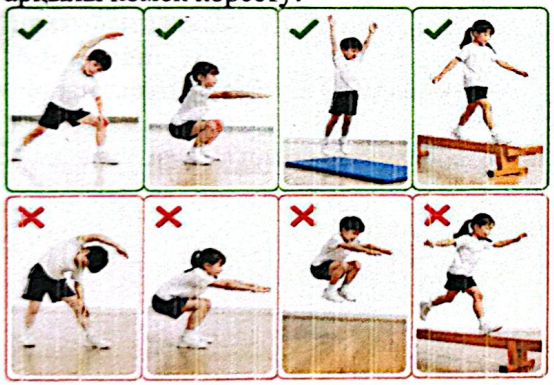
ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР № 2

Білім беру ұйымының атауы	**ZIYATKER TURAN**	
Пәні	Дене шынықтыру	
Бөлім:	1-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы қозғалыс әрекеттері және қозғалмалы ойындар	
Педагогтің аты-жөні:	Жүсіп А.Қ.	
Күні:	02.09.2026ж	
Сыныбы: 3 В	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқу мақсаты	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	
Сабақтың мақсаты: *(Негізделеме: Мемлекет басшысы Қ.Тоқаевтың Ұлттық құрылтайдың II,III, IV отырыстарында берген тапсырмасы, ҚР Оқу-ағарту министрлігінің №123 бұйрығы)*	**«АДАЛ АЗАМАТ» БІРТҰТАС ТӘРБИЕ БАҒДАРЛАМАСЫ** **Қыркүйек – еңбекқорлық және кәсіби біліктілік айы;** **Құзыреттілік: инновациялық ойлау** Білім алушылар қауіпсіз қозғалыс әрекеттерін орындайды, дене жаттығулары кезіндегі қауіптерді анықтайды және денсаулықты сақтау үшін қимыл белсенділігінің маңызын түсінеді.	

Сабақтың барысы

Сабақ кезеңі/Уақыты	Педагогтің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы **6 мин.**	**(Ұ). Ұйымдастыру кезеңі:** Оқушылармен амандасу, жағымды ахуал қалыптастыру. Сабаққа дайындығын тексеру. Қауіпсіздік ережелерін еске түсіру: арақашықтық сақтау, жаттығуды мұғалім нұсқауымен орындау. **Жалпы дене қыздыру жаттығуларын орындатады:** • жүру және жеңіл жүгіру; • қол, иық, бел, аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар; • буындарды қыздыру жаттығулары. **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды	Сәлемдеседі, сабаққа дайындалады. Қауіпсіздік ережелерін қайталайды.	**ҚБ:** ауызша мадақтау.	Ысқырық, спорт зал, қауіпсіздік ережелер

Scanned with CamScanner

	жауапкершілікке, тәртіпке және еңбекқорлыққа тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың дене дайындығына қарай қолдау көрсету.			
Сабақтың ортасы **6+4 минут** **8 минут орындау** **4 минут кері байланысқа**	**1-тапсырма: «Қауіпсіз қозғалысты анықта»** Оқушыларға дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіз және қауіпті әрекеттерді көрсетеді. **ЖИ арқылы жасалған көрнекілік арқылы** дұрыс қозғалыс үлгілерін көрсетеді. Оқушыларға: • Қай әрекет дұрыс? • Қай әрекет қауіпті? деген сұрақтар қояды. **«Адал азамат» құндылығы:** Өз әрекетіне жауапкершілікпен қарауға, қауіпсіздік ережесін сақтауға тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Қолдауды қажет ететін оқушыларға дайын суреттер арқылы көмек көрсету.  **2-тапсырма: «Қозғалысты орында және тексер»** Оқушыларға қарапайым жаттығулар орындатады: • жүру; • жеңіл жүгіру; • тепе-теңдік сақтау. Жаттығуды орындау уақытын өлшейді. **«Адал азамат» құндылығы:** Еңбекқорлық пен табандылық арқылы тапсырманы	Суреттерді бақылайды. Қауіпсіз және қауіпті әрекеттерді ажыратады. Өз ойын айтады. Жаттығуларды орындайды. Өз нәтижесін салыстырады. Қауіпсіздік талаптарын сақтайды.	**ҚБ:** ауызша бағалау. **Дескриптор:** • қауіпсіз әрекетті анықтайды; • қауіпті жағдайларды ажыратады; • өз ойын жеткізеді. **ҚБ: ЖИ бағалау.** Бағалау құралы: **Секундомер (уақыт өлшеу құралы)** арқылы қозғалысты орындау жылдамдығын салыстыру. **Дескриптор:** жаттығуды дұрыс орындайды; қозғалыс кезінде қауіпсіздік сақтайды; өз нәтижесін	ЖИ арқылы жасалған көрнекілік *(ChatGPT Image Generator / DALL·E арқылы дайындалған)*, интерактивті тақта. Секундомер, спорттық белгілер, конустар.

Scanned with CamScanner

8 минут **4 минут**	соңына дейін орындауға тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың мүмкіндігіне қарай жаттығу уақытын өзгерту. **3-тапсырма: «Денсаулық қозғалысы» сергіту сәті** Тақырыпқа байланысты сергіту жаттығуларын орындатады: • қолды жоғары көтеру; • денені бұру; • орнында секіру; • тыныс алу жаттығулары. **Саралау тәсілі:** Қабілетіне қарай жаттығуларды жеңілдету немесе күрделендіру. **Функционалдық сауаттылық:** Қозғалыстың адам денсаулығына пайдасын түсіндіру. **Пәнаралық байланыс:** Дүниетану – денсаулық және қауіпсіздік.	Сергіту жаттығуларын белсенді орындайды. Қимылдарды дұрыс қайталайды.	салыстырады. **Дескриптор:** жаттығуды белсенді орындайды; қозғалысты дұрыс жасайды; қауіпсіздік ережесін сақтайды.	Спорт зал, музыка, жаттығу үлгілері.
Сабақтың соңы **5 мин**	**Кері байланыс:** «Бір сөзбен» әдісі: оқушылар сабақтан алған әсерін бір сөзбен айтады. **Рефлексия:** Оқушылар өз жетістігін бағалайды. **Үй тапсырмасы:** Дене жаттығуларының денсаулыққа 3 пайдасын атау.	**Рефлексия жасайды.**	Қоштасу	Спорт зал

Scanned with CamScanner

ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР № 1

Білім беру ұйымының атауы	**ZIYATKER TURAN**	
Пәні	Дене шынықтыру	
Бөлім:	1-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы қозғалыс әрекеттері және қозғалмалы ойындар	
Педагогтің аты-жөні:	Жүсіп А.Қ.	
Күні:	01.09.2026ж	
Сыныбы: 3 В	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқу мақсаты	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	
Сабақтың мақсаты: *(Негіздеме: Мемлекет басшысы Қ.Тоқаевтың Ұлттық құрылтайдың II,III, IV отырыстарында берген тапсырмасы, ҚР Оқу-ағарту министрлігінің №123 бұйрығы)*	**«АДАЛ АЗАМАТ» БІРТҰТАС ТӘРБИЕ БАҒДАРЛАМАСЫ** **Қыркүйек – еңбекқорлық және кәсіби біліктілік айы;** **Құзыреттілік: инновациялық ойлау** Білім алушылар дене тәрбиесі туралы түсінік қалыптастырады, дене жаттығуларының адам денсаулығына пайдасын түсінеді және жаттығуларды орындау кезінде кездесетін қауіптерді анықтай алады.	

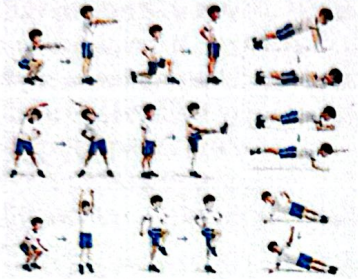
Сабақтың барысы

Сабақ кезеңі/Уақыты	Педагогтің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы **6 мин.**	**(Ұ). Ұйымдастыру кезеңі:** Педагог оқушылармен амандасады, жағымды психологиялық ахуал қалыптастырады. Оқушылардың сабаққа дайындығын, спорттық киімдерін тексереді. Оқушыларды сапқа тұрғызады, сабақтың тақырыбы мен мақсатын таныстырады. Қауіпсіздік ережелерін түсіндіреді: • спорт залда тәртіп сақтау; • арақашықтықты сақтау; • жаттығуларды орындау кезінде қауіпсіздік талаптарын орындау. **Жалпы дене қыздыру жаттығуларын орындатады:**	Мұғаліммен амандасады; Сабаққа дайындалады; Қауіпсіздік ережелерін тыңдайды; Саптық жаттығуларды орындайды.	**ҚБ:** Ауызша бағалау: «Жарайсың!» «Өте жақсы!» «Белсенді қатыстың!»	Ысқырық; Спорт зал; Қауіпсіздік ережелері жазылған көрнекілік.

Scanned with CamScanner

	• жүру және жеңіл жүгіру; • қол, иық, бел, аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар; • буындарды қыздыру жаттығулары. **«Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасы бойынша:** **Еңбекқорлық және кәсіби біліктілік құндылығы** арқылы оқушыларды сабаққа жауапкершілікпен қатысуға, тапсырмаларды ұқыпты орындауға, денсаулықты нығайтуға бағытталған әрекеттерді тұрақты орындауға тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың дене дайындығы мен қозғалыс мүмкіндігіне қарай тапсырмаларды орындауға қолдау көрсету.			
Сабақтың ортасы **6+4 минут** **8 минут орындау** **4 минут кері байланысқа** **8 минут**	**1-тапсырма:** «Дене тәрбиесі дегеніміз не?» Оқушыларға дене тәрбиесі туралы түсінік береді. Дене жаттығуларының денсаулықты нығайтуға, күш пен ептілікті дамытуға әсерін түсіндіреді. ЖИ көмегімен дайындалған көрнекілік арқылы дене жаттығуларының дұрыс орындалу үлгісін көрсетеді. Оқушыларға сұрақтар қояды: • Дене тәрбиесі дегеніміз не? • Жаттығу жасау не үшін қажет? • Қауіпсіздік ережесін сақтау не үшін маңызды? **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға, еңбекқорлықпен жаттығу жасауға тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Қолдауды қажет ететін оқушыларға суреттер арқылы түсіндіру, қабілеті жоғары оқушыларға қосымша сұрақтар беру.	ЖИ арқылы дайындалған көрнекілікті бақылайды; Дене тәрбиесі туралы өз ойын айтады; Жаттығулардың пайдасын түсіндіреді; Дұрыс және бұрыс әрекеттерді ажыратады.	**ҚБ:** Ауызша кері байланыс. **Дескриптор:** дене тәрбиесі туралы түсінігін айтады; жаттығулардың пайдасын анықтайды; қауіпсіз әрекеттерді ажыратады.	ЖИ арқылы жасалған көрнекілік (ChatGPT Image Generator / DALL·E); Дене жаттығулары бейнеленген суреттер.

Scanned with CamScanner

4 минут	 **2-тапсырма: «Қауіпсіз қозғалыс»** Оқушыларға жүру, жүгіру, тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындатады. Қозғалыс кезінде кездесетін қиындықтар мен тәуекелдерді анықтауға бағыттайды. Жаттығуларды орындау барысында оқушылардың қозғалысын бақылайды. **«Адал азамат» құндылығы:** Жұптық жұмыс кезінде бір-бірін құрметтеу, көмектесу, жауапкершілікпен әрекет ету дағдыларын қалыптастыру. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың дене мүмкіндігіне қарай жаттығулардың орындалу деңгейін өзгерту. **3-тапсырма: «Қозғал да, денсаулығыңды сақта»** Тақырыпқа байланысты сергіту сәтін ұйымдастырады. **Сергіту сәті: «Денсаулық қозғалысы»** • қолды жоғары көтеру; • денені бұру; • жеңіл секіру; • тыныс алу жаттығулары. Оқушыларды белсенді болуға, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелейді. **«Адал азамат» құндылығы:** Салауатты өмір салтын ұстану, өзіне және айналасындағыларға жауапкершілікпен қарау қасиеттерін қалыптастыру. **Саралау тәсілі:**	Қозғалыс жаттығуларын орындайды; Қауіпсіздік ережесін сақтайды; Қауіпті жағдайларды анықтайды. Сергіту жаттығуларын орындайды; Қимылдарды қайталайды; Денсаулық үшін қозғалыстың маңызын түсінеді.	**ҚБ: ЖИ бағалау.** **Дескриптор:** жаттығуды дұрыс орындайды; дене қалпын сақтайды; қауіпсіздік ережесін орындайды. **Дескриптор:** жаттығуларды белсенді орындайды; қозғалысты дұрыс жасайды; қауіпсіздік ережесін сақтайды.	Спорттық құралдар; Белгі сызықтары. Спорт зал; Музыкалық сүйемелдеу; Жаттығу үлгілері.

Scanned with CamScanner

	Оқушылардың қимыл орындау қабілетіне қарай тапсырмаларды жеңілдету немесе күрделендіру. **Функционалдық сауаттылық:** Дене белсенділігінің денсаулыққа әсерін күнделікті өмірмен байланыстырады. **Пәнаралық байланыс:** Дүниетану – денсаулық сақтау және салауатты өмір салты.			
Сабақтың соңы **5 мин**	Кері байланыс ұйымдастырады. «Бағдаршам» әдісі арқылы оқушылардың сабақтағы түсінігін анықтайды. **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды өз әрекетіне жауапкершілікпен қарауға, өзін бағалауға тәрбиелеу.	**Рефлексия жасайды.**	**Өзін-өзі бағалау.**	**Спорт зал**

Scanned with CamScanner

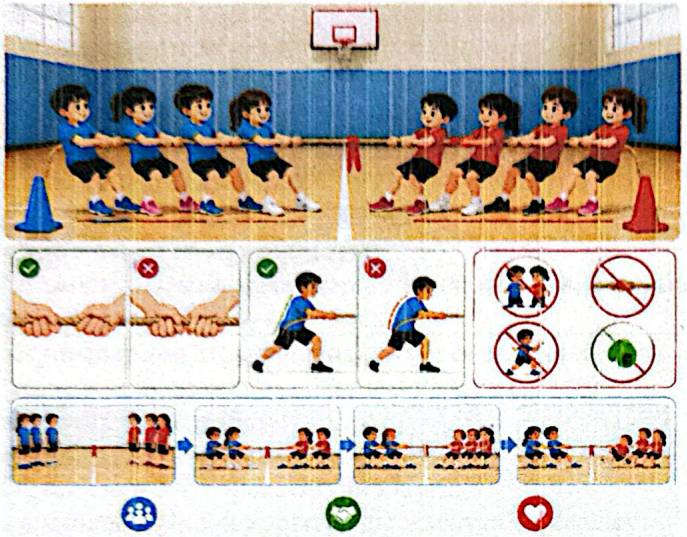
ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР № 3

Білім беру ұйымының атауы	**ZIYATKER TURAN**			
Пәні	Дене шынықтыру			
Бөлім:	1-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы қозғалыс әрекеттері және қозғалмалы ойындар			
Педагогтің аты-жөні:	Жүсіп А.Қ.			
	Қатысушылар саны:	**Педагогтің аты-жөні:**		
Күні:	03.09.2026ж.			
Сыныбы: 3 В				
Сабақтың тақырыбы:	Қозғалмалы ойындар			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқу мақсаты	3.3.1.1 дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну			
Сабақтың мақсаты: *(Негіздеме: Мемлекет басшысы Қ.Тоқаевтың Ұлттық құрылтайдың II,III, IV отырыстарында берген тапсырмасы, ҚР Оқу-ағарту министрлігінің №123 бұйрығы)*	**«АДАЛ АЗАМАТ» БІРТҰТАС ТӘРБИЕ БАҒДАРЛАМАСЫ** **Қыркүйек – еңбекқорлық және кәсіби біліктілік айы;** **Құзыреттілік: инновациялық ойлау** Білім алушылар қозғалмалы ойындардың денсаулыққа пайдасын түсінеді, ойын барысында негізгі қозғалыс дағдыларын орындайды және топпен әрекет ету дағдыларын қалыптастырады.			
	Сабақтың барысы			
Сабақ кезеңі/Уақыты	**Педагогтің іс-әрекеті**	**Оқушының іс-әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Сабақтың басы **6 мин.**	**(Ұ). Ұйымдастыру кезеңі:** Оқушылармен амандасады, жағымды ахуал қалыптастырады. Сабаққа дайындығын тексереді. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын таныстырады. Қауіпсіздік ережелерін түсіндіреді: • ойын кезінде бір-бірін итермеу; • арақашықтық сақтау; • мұғалімнің нұсқауын орындау. **Жалпы дене қыздыру жаттығуларын орындатады:**	Мұғаліммен амандасады. Сабақ мақсатын тыңдайды. Қауіпсіздік ережелерін қайталайды. Жеңіл қыздыру жаттығуларын орындайды.	**ҚБ:** ауызша мадақтау. «Жарайсың!», «Белсенді қатыс!»	Ысқырық, спорт зал, қауіпсіздік ережелері.

Scanned with CamScanner

	• жүру және жеңіл жүгіру; • қол, иық, бел, аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар; • буындарды қыздыру жаттығулары. **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды тәртіп сақтауға, жауапкершілікке, ойын барысында әділ әрекет етуге тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың дене дайындығына қарай қозғалыс тапсырмаларын бейімдеу.			
Сабақтың ортасы **6+4 минут** **8 минут орындау** **4 минут кері байланысқа** **8 минут** **4 минут**	**1-тапсырма: «Арқан тарту» қозғалмалы ойыны** Оқушыларға «Арқан тарту» ойынының ережесін түсіндіреді. Оқушыларды екі топқа бөледі. Арқанды дұрыс ұстау, қауіпсіздік сақтау және топпен әрекет ету жолдарын көрсетеді. **ЖИ арқылы жасалған көрнекілік арқылы** ойынның дұрыс орындалу үлгісін көрсетеді. **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды әділдікке, бір-бірін қолдауға, командалық жұмысқа және жауапкершілікке тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың дене дайындығына қарай топ құрамын реттеу.	Ойын ережесін тыңдайды. Топпен бірге арқан тартады. Бір-біріне көмектеседі және қауіпсіздік ережесін сақтайды. Ойын ережесін орындайды. Жылдамдық пенептілігін көрсетеді. Команда мүшелерімен бірге әрекет етеді.	ҚБ: ауызша мадақтау. **Дескриптор:** ойын ережесін сақтайды; топпен бірлесіп әрекет етеді; қауіпсіздік талаптарын орындайды. **ҚБ: ЖИ бағалау.** Бағалау құралы: **Секундомер (уақыт өлшеу құралы)** арқылы ойын орындау уақыты салыстырылады. **Дескриптор:** ойын ережесін сақтайды; тапсырманы жылдам орындайды; қозғалыс белсенділігін	ЖИ арқылы жасалған көрнекілік *(ChatGPT Image Generator / DALL·E арқылы дайындалған)*, арқан, спорт алаңы. Секундомер, конустар, белгі таяқшалары, спорт алаңы. Музыка, спорт зал, жаттығу үлгілері.

Scanned with CamScanner

	 **2-тапсырма: «Кім жылдам?» қозғалмалы ойыны** Оқушыларға «Кім жылдам?» ойынының шартын түсіндіреді. Белгі бойынша оқушылар жүгіріп барып, белгіленген затты алып келеді немесе орнына қайта оралады. Ойын барысында жылдамдықты, ептілікті және қозғалыс белсенділігін бақылайды. **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды табандылыққа, тәртіп сақтауға және қарсыласын құрметтеуге тәрбиелеу. **Саралау тәсілі:** Оқушылардың мүмкіндігіне қарай қашықтықты өзгерту. **3-тапсырма: Сергіту сәті «Көңілді қимылдар»** Оқушылардың белсенділігін арттыру мақсатында сергіту жаттығуларын орындатады: • қолды жоғары көтеру; • жанға созылу; • орнында секіру; • жеңіл жүгіру қимылдары. **Саралау тәсілі:**	Сергіту жаттығуларын орындайды. Қимылдарды дұрыс қайталайды.	көрсетеді. **Дескриптор:** жаттығуларды белсенді орындайды; қозғалысты дұрыс жасайды.	

Scanned with CamScanner

	Оқушылардың қимыл мүмкіндігіне қарай жаттығуларды жеңілдету немесе күрделендіру. **Функционалдық сауаттылық:** Қозғалыстың денсаулықты нығайтудағы маңызын түсінеді. **Пәнаралық байланыс:** Дүниетану – денсаулық және салауатты өмір салты. **«Адал азамат» құндылығы:** Өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға, белсенді өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.			
Сабақтың соңы 5 мин	Оқушылармен кері байланыс жүргізеді. «Блоб ағашы» әдісі арқылы сабақтағы көңіл күйі мен жетістігін анықтайды. **«Адал азамат» құндылығы:** Оқушыларды өз әрекетін бағалауға, жауапкершілікпен қорытынды жасауға тәрбиелеу.	**Рефлексия жасайды.**	ҚБ: өзін-өзі бағалау.	**Спорт зал**

Scanned with CamScanner