

**Сынып: 2**

**2021 /2022 оқу жылы**

**Пән: Дене шынықтыру**

**Мұғалімнің ТАӘ: Несібелі Төрегелдіқызы Жанәділова**

| Күні       | Сабақ тақырыбы  | Келесі сабаққа үй тапсырмасы |
|------------|---|------------------------------|
| 02.09.2021 | Қауіпсіздік ережесі Денсаулық туралы жалпы түсінік                                  | ойын ойнау                   |
| 03.09.2021 | Қауіпсіздік ережесі.Денсаулық туралы жалпы түсінік<br>Спорттық жүріс әдістері       | ойын ойнау                   |
| 08.09.2021 | Қауіпсіздік ережесі.Денсаулық туралы жалпы түсінік<br>Бірқалыпта жүгіру (екі минут) | ойын ойнау                   |
| 09.09.2021 | Таңғы жаттығулар жиынтығы.Бағытты өзгертіп жүгіру                                   | ойын ойнау                   |
| 10.09.2021 | Таңғы жаттығулар жиынтығы.3x10 м жүгіру   | ойын ойнау                   |
| 15.09.2021 | Таңғы жаттығулар жиынтығы..Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру                     | ойын ойнау                   |
| 16.09.2021 | Таңғы жаттығулар жиынтығы.Кім жүйрік?   | ойын ойнау                   |
| 17.09.2021 | Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары Қысқа қашықтыққа жүгіру                        | ойын ойнау                   |
| 22.09.2021 | Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары Екпінмен және баяу жүріс тәсілдерін дамыту     | ойын ойнау                   |
| 23.09.2021 | Лақтыру секіру және жүгіру дағдылары Кіші допты қашықтыққа лақтыру                  | ойын ойнау                   |
| 24.09.2021 | Лақтыру секіру және жүгірудің эстафеталық элементтері                               | ойын ойнау                   |
| 29.09.2021 | Кіші допты нысанаға лақтыру   | ойын ойнау                   |
| 30.09.2021 | Лақтыру секіру және жүгірудің эстафеталық элементтері.Бір орыннан ұзындыққа секіру  | ойын ойнау                   |
| 01.10.2021 | Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі<br>«Қызыл Ту» ойыны                    | ойын ойнау                   |
| 06.10.2021 | Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі<br>«Жылжымалы арқан» ойыны             | ойын ойнау                   |
| 07.10.2021 | Қозғалмалы ойындардың қимыл дағдылар спектрі<br>«Нөмірлерді шақыру» ойыны           | ойын ойнау                   |
| 08.10.2021 | Доппен қозғалмалы ойындар.«Үнсіз қоян» ойыны  | ойын ойнау                   |
| 13.10.2021 | Доппен қозғалмалы ойындар «Аң және қуыспақ» ойындары                                | ойын ойнау                   |
| 14.10.2021 | Қозғалыстар арқылы ойындар.«Аң және қуыспақ» ойындары                               | ойын ойнау                   |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 15.10.2021 | Қозғалыстар арқылы ойындар.«Орамал» ойыны  | ойын ойнау |
| 20.10.2021 | Қозғалыстар арқылы ойындар.Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар                          | ойын ойнау |
| 21.10.2021 | Қозғалыстар арқылы ойындар.Доппен өткізілетін ойындар «Доппен қуыспақ»                                     | ойын ойнау |
| 22.10.2021 | Қозғалыстар арқылы ойындар.Нысанаға дәл тигізу ойыны   | ойын ойнау |
| 27.10.2021 | Жұптық және топтық жұмыстар.Спорттық – сауықтыру ойындары  | ойын ойнау |
| 28.10.2021 | Жұптық және топтық жұмыстар.Спорттық – сауықтыру ойындары  | ойын ойнау |
| 29.10.2021 | Жұптық және топтық жұмыстар.Аударыспақ ойыны   | ойын ойнау |
| 10.11.2021 | Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жаяу көкпар ойыны  | ойын ойнау |
| 11.11.2021 | Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жаяу көкпар ойыны  | ойын ойнау |
| 12.11.2021 | Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Жаяу көкпар ойыны  | ойын ойнау |
| 17.11.2021 | Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Жаяу көкпар ойыны   | ойын ойнау |
| 18.11.2021 | Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Жаяу көкпар ойыны   | ойын ойнау |
| 19.11.2021 | Қауіпсіздік ережесі.Әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту.Саптық жаттығулар                    | ойын ойнау |
| 24.11.2021 | Әр түрлі физикалық іс шаралар арқылы күшті дамыту.Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.                    | ойын ойнау |
| 25.11.2021 | Кең ауқымды гимнастикалық жаттығулар Бір колоннадан екінші коллоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту | ойын ойнау |
| 26.11.2021 | Кең ауқымды гимнастикалық жаттығулар Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы бағытта               | ойын ойнау |
| 02.12.2021 | Өрмелеу Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар                                   | ойын ойнау |
| 03.12.2021 | Өрмелеу. Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу   | ойын ойнау |
| 08.12.2021 | Өрмелеу Гимнастикалық корпешелерде орындалатын жаттығулар  | ойын ойнау |
| 09.12.2021 | Өрмелеу Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру   | ойын ойнау |
| 10.12.2021 | Өрмелеу. Өрмелеу жаттығулары   | ойын ойнау |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 15.12.2021 | Тепе теңдікті дамыту. Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, өрмелеу                            | ойын ойнау |
| 22.12.2021 | Тепе теңдікті дамыту. Шалқалап жатып денені көтеру  | ойын ойнау |
| 23.12.2021 | Тепе теңдікті дамыту... Көпір жасап денені қозғалту   | ойын ойнау |
| 24.12.2021 | Тепе теңдікті дамыту. Қарлығаш әдісін жасау   | ойын ойнау |
| 29.12.2021 | Тепе теңдікті дамыту. Қарлығаш әдісін жасау   | ойын ойнау |
| 19.01.2022 | Тепе теңдікті дамыту. Көпір жасап денені қозғалту   | ойын ойнау |
| 20.01.2022 | Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу Асық ату мен бес тас ойыны   | ойын ойнау |
| 21.01.2022 | Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны  | ойын ойнау |
| 26.01.2022 | Қазақтың ұлттық ойындарымен танысу. Асық ату мен бес тас ойыны  | ойын ойнау |
| 27.01.2022 | Қауіпсіздік ережесі. Белсенді қозғалыс және төзімділік.   | ойын ойнау |
| 28.01.2022 | Белсенді қозғалыс және төзімділік. Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту | ойын ойнау |
| 02.02.2022 | Белсенді қозғалыс және төзімділік. «Орамал» ойыны   | ойын ойнау |
| 03.02.2022 | Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.                          | ойын ойнау |
| 04.02.2022 | Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі Гигиеналық гимнастика жаттығулары                              | ойын ойнау |
| 09.02.2022 | Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.                         | ойын ойнау |
| 10.02.2022 | Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру                          | ойын ойнау |
| 11.02.2022 | Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі Қайталап 3*10 м жүгіру   | ойын ойнау |
| 16.02.2022 | Кеңістік динамикасы және қозғалыс. Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру                               | ойын ойнау |
| 17.02.2022 | Дене жаттығулары кезінде ағзаның өзгеруі. Денені еденен қол күшімен көтеру                              | ойын ойнау |
| 18.02.2022 | Жұптық және топтық ойындар. «Пионербол»   | ойын ойнау |
| 23.02.2022 | Жұптық және топтық ойындар. «Пионербол»   | ойын ойнау |
| 24.02.2022 | Жұптық және топтық ойындар. Эстафеталық ойындар   | ойын ойнау |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 25.02.2022 | Жұптық және топтық ойындар.«Жылжымалы арқан» ойыны                              | ойын ойнау |
| 02.03.2022 | Жұптық және топтық ойындар.«Жылжымалы арқан» ойыны                              | ойын ойнау |
| 03.03.2022 | Көрнекті ойындар. Допты бір – біріне беру                                       | ойын ойнау |
| 04.03.2022 | Көрнекті ойындар. Допты бір – біріне беру                                       | ойын ойнау |
| 09.03.2022 | Көрнекті ойындар Допты бір – біріне беру  | ойын ойнау |
| 10.03.2022 | Көрнекті ойындар Пионербол ойыны  | ойын ойнау |
| 11.03.2022 | Көрнекті ойындар Пионербол ойыны  | ойын ойнау |
| 16.03.2022 | Көрнекті ойындар Пионербол ойыны  | ойын ойнау |
| 17.03.2022 | Кіріктірілген ойындар Пионербол ойыны   | ойын ойнау |
| 18.03.2022 | Кіріктірілген ойындар Пионербол ойыны   | ойын ойнау |
| 31.03.2022 | Жай жабдықтар арқылы ойындар.Қарама қарсы тұрып секіріп ойнау                   | ойын ойнау |
| 01.04.2022 | Жай жабдықтар арқылы ойындар.. Екі адамдық секіріп ойнау                        | ойын ойнау |
| 06.04.2022 | Жай жабдықтар арқылы ойындар.Екі адамдық секіріп ойнау                          | ойын ойнау |
| 07.04.2022 | Шабуыл әрекеті арқылы ойындар.Допты торға тастау                                | ойын ойнау |
| 08.04.2022 | Шабуыл әрекеті арқылы ойындар.Допты торға тастау                                | ойын ойнау |
| 13.04.2022 | Шабуыл әрекеті арқылы ойындар.Допты торға тастау                                | ойын ойнау |
| 14.04.2022 | Шабуыл әрекеті арқылы ойындар.Допты торға тастау                                | ойын ойнау |
| 15.04.2022 | Қауіпсіздік ережесі.Комуникативті дағдыларды дамыту. «Шахмат» ойыны             | ойын ойнау |
| 20.04.2022 | Қауіпсіздік ережесі.Комуникативті дағдыларды дамыту. «Асық ату» «Бес тас» ойыны | ойын ойнау |
| 21.04.2022 | Комуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Тоғызқұмалақ» ойыны                  | ойын ойнау |
| 22.04.2022 | Жеке шығармашылық қабілет.«Арқан тарту»   | ойын ойнау |
| 27.04.2022 | Жеке шығармашылық қабілет.«Эстафета ойыны»                                      | ойын ойнау |
| 28.04.2022 | Жеке шығармашылық қабілет.«Асық ату» ойыны                                      | ойын ойнау |
| 29.04.2022 | Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Қысқа қашықтыққа жүгіру                      | ойын ойнау |
| 04.05.2022 | Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Орта қашықтыққа жүгіру                       | ойын ойнау |
| 05.05.2022 | Шығармашылық – топтық жұмыс арқылы Кіші допты нысанаға лақтыру                  | ойын ойнау |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 06.05.2022 | Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс. Бір орыннан ұзындыққа секіру   | ойын ойнау |
| 11.05.2022 | Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс. Орнында тұрып биіктікке секіру | ойын ойнау |
| 12.05.2022 | Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс Таяқша беру арқылы жүгіру       | ойын ойнау |
| 13.05.2022 | Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) Эстафеталық жүгіру                | ойын ойнау |
| 18.05.2022 | Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті) Қозғалмалы ойындар элементтері    | ойын ойнау |
| 19.05.2022 | Таза ауадағы дене тәрбиесі (іс-әрекеті)3x10 м жүгіру                      | ойын ойнау |
| 20.05.2022 | Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру Бір орыннан ұзындыққа секіру        | ойын ойнау |
| 25.05.2022 | Түрлі ұзындыққа және биіктікке секіру Секіртпемен секіру                  |            |