

**«Волгодоновка ауылының ЖОББМ» КММ
КГУ «Общеобразовательная школа села Волгодоновка...»**



«БЕКІТЕМІН»
«Утверждаю»
Директор: Ишляп Г.М.

« 01 » 09 2023 ж/г.

«КЕЛІСЕМІН»

Директордың О. І. Ж. орынбасары

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

« 31 » 09 2023 ж/г.

ӘБ ОТЫРЫСЫНДА ТАЛҚЫЛАНДЫ

Хаттама № 1

ӘБ жетекшісі

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ МО

Протокол № 1

Рук МО Ишляп Г.М.

« 28 » 09 2023 ж/г.

**КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

5 «А» сынып/класс

Топ/группа: ЕББК/ООП

Пән/г редмет: Бейімделген дене шынықтыру

Жалпы сағат саны/ Общее количество часов: 102

Аптасына сағат саны/Количество часов в неделю: 3

Мұғалім/Учитель: Жанги А.

Күнтізбелік – тақырыптық жоспар төмендегі бағдарлама негізінде жазылған.
Типовые учебные программы по учебным предметам, утвержденным приказом МОН РК от 20.09.2018г. № 469.

Бейімделген дене шынықтыру пәні бойынша орта мерзімді (күнтізбелік-тақырыптық) жоспар
Дене шынықтыру пәні, 5 сыныбы
Аптасына: 3 сағат, барлығы: 102 сағат

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
					5a	
1-тоқсан (24 сағат)						
1	Негізгі қозғалыс қызметін	Қауіпсіздік ережесі негізгі қозғалыс қызметін дамыту	5.1.1.1 Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	01.09.23	
2-3		Арқаны дұрыс ұстау.	5.1.1.2 Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	2	05.09.23 06.09.23	
4-5		Түзу тұрып арқаны ұстап жүру	5.1.1.3 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	2	08.09.23 12.09.23	
6-7		Демалу жаттығулары	5.1.2.4 Түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	2	13.09.23 15.09.23	
8-9		Мұғалімнің көмегімен циклдік жаттығулар	5.1.2.5 Қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	2	19.09.23 20.09.23	
10-11		Мұғалімнің көмегімен орындалатын жаттығулар	5.1.2.6 Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	2	22.09.23 26.09.23	
12-13		Ойындағы техникалық амалдарды оқу	5.1.3.7 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	2	27.09.23 29.09.23	

14-15		Мұғалімнің көмегімен орындалатын жаттығулар	5.1.3.8 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	2	03.10.23 04.10.23		
16-17		Бұйрықтарды орындау жүру жаттығулары	5.1.3.9 Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау;	2	06.10.23 10.10.23		
18-19		Негізгі техникалық амалдарды оқу	5.1.4.10 Аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	2	11.10.23 13.10.23		
20-21		Мұғалімнің көмегімен кедергілерден жүру жаттығулары	5.1.4.11 Аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	2	17.10.23 18.10.23		
22-23		Ойындарды көшбасшылық дағдыларды тәрбиелеу	5.1.4.12 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	2	20.10.23 24.10.23		
24		Саптағы тұрыс оңға, солға бұрылу жаттығулары	5.1.5.13 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	27.10.23		
2-тоқсан (24 сағат)							
25	2-бөлім. Біліктілігін арттыратын арнайы қолданбалы жаттығулар	Саптағы жаттығуларды орындау	5.1.5.14 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	07.11.23		
26		Бұйрықтарды орындау	5.2.1.15 Аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1	08.11.23		
27		Оң аяқпен бастап жүру	5.2.1.16 Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау;	1	10.11.23		
28-29		Жеңіл жүгіру жаттығулары	5.2.1.17 Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	2	14.11.23 15.11.23		

30	Мұғалімнің көмегімен бұйрықтарды орындау	5.2.1.18 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	17.11.23		
31-32	Кедергілерден жүру жаттығулары	5.2.1.19 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	2	21.11.23 22.11.23		
33-34	Кедергілерден жүгіру жаттығулары	5.2.2.20 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	2	24.11.23 28.11.23		
35-36	Мұғалімнің көмегімен гимнастикалық жаттығулар	5.2.2.21 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	2	29.11.23 01.12.23		
37	Жалпы дамыту жаттығулары	5.2.2.22 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	05.12.23		
38-39	Гимнастикалық снаряд орындықтардан секіру жаттығулары	5.2.2.23 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	2	06.12.23 08.12.23		
40-41	Қолдың көмегімен скамейкадан секіру жаттығулары	5.2.3.24 Қөшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	2	12.12.23 13.12.23		
42-43	Мұғалімнің көмегімен жеңіл жаттығулар жасау	5.2.3.25 Қөшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну;	2	15.12.23 19.12.23		
44-45	Жаттығу жасау кезіндегі қиындықтардан өту	5.2.3.26 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	2	20.12.23 22.12.23		
46-47	Мұғалімнің көмегімен күрделі жаттығулар жасау	5.3.1.1 Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	2	26.12.23 27.12.23		

3-тоқсан (30 сағат)

48	3-бөлім. Әртүрлі жүктемелерді реттеу	Саптағы жаттығуларды орындау	5.3.1.2 Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	09.01.24		
49		Бұйрықтарды орындау	5.3.1.3 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	10.01.24		
50		Оң аяқпен бастап жүру	5.3.2.4 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	12.01.24		
53-54		Жеңіл жүгіру жаттығулары	5.3.2.5 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	2	16.01.24 17.01.24		
55-56		Мұғалімнің көмегімен бұйрықтарды орындау	5.3.2.6 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	2	19.01.23 23.01.23		
57-58		Таза ауаға серіуендеу	5.3.3.7 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	2	24.01.24 26.01.24		
59-60		Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету	5.3.3.8 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	2	30.01.24 31.01.24		
61		Спорттық ойын (волейбол)	5.3.3.9 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	02.02.24		
62-63		Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету	5.3.3.10 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	2	06.02.24 07.02.24		
64-65		Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру	5.3.4.11 Қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсін	2	09.02.24 13.02.24		
66-67		Спорттық ойын (волейбол)	5.3.4.12 Аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	2	14.02.24		

					16.02.24		
68-69		Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру	5.3.4.13 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2	20.02.24 21.02.24		
70-71-72	Ойындар мен ойын жаттығулары арқылы ұжымдық жұмыс сезімін дамыту	<i>Оқытушы жетекшілігімен қозғалмалы ойындар</i>	5.4.1.14 Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру	3	23.02.24 27.02.24 28.02.24		
73-74		Кез келген спорттық ойындарда ережелерді ұстану ;	5.4.1.15 Қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	2	01.03.24 05.03.24		
75	Спорт жабдықтары мен құралдарын пайдалану шарттары	Қазақтың ұлттық ойындары	5.4.1.16 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	06.03.24		
76-77		Қазақтың ұлттық ойындары	5.4.1.17 Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру	2	12.03.24 13.03.24		
78-79-80	Салауатты өмір салты жайлы білімі	Құрал жабдықтарды орналастыру	5.4.1.18 Жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	3	15.03.24 19.03.24 20.03.24		
4-тоқсан (24 сағат)							
81-82		Мұғалімнің көмегімен құрал жабдықтарды орналастыру	5.4.1.19 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	3			
83-84		Салауатты өмір салты және қауіпсіз өмір жайлы түсінік	5.4.2.20 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2			
85-86		Физикалық жаттығу жасайтын жағдайда өз ауыруы және	5.4.2.21 іс-әрекеттері және мұғалімнің көмегімен орындау	3			

		Ыңғайсыздық жағдайын түсіндіру					
87-88		Мұғалімнің бұйрығын орындау	5.4.2. денешынықтыру залында ережелерді сақтау;	2			
90-91		Жарақат алғанда алғашқы көмек көрсетуі	5.4.2.23 жарақат алған жағдайда, ауруханаға Дейінгі көмек көрсету туралы түсінік алу;	2			
92-93		Ден шынықтыру сабағы кезіндегі қауіпсіздік туралы түсінік	5.4.2.24 дене шынықтыру жасаған кезіндегі Қауіпсіз мінез-құлық туралы түсінік алу	3			
94-95-96		Өткен жаттығуларды қайталау	5.5.1.1 Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	3			
97-98-99		Таза ауада серіуендеу	5.5.1.2 Қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	3			
100-101-102		Қазақтың ұлттық ойындары	5.4.1.17 Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру	3			