

«№5 жалпы білім беретін орта мектеп» КММ

ппкҚ-дің шешімімен қабылданды

Хаттама № 9

« 15 » 09 2023 ж.

«Бекітемін»

«№5 ЖББОМ» КММ директорының м.а.:

К.А.Айтмағанбетова



Ерекше білімді қажет ететін 3 «А» класс оқушысы

Балтабек Алиге арналған

бейімделген дене шынықтыру пәні бойынша

жеке күнтізбелік –тақырыптық

жоспары

Мұғалім: Шәбілов Біржан Жаңбырбайұлы

Сағат саны: 102

2023-2024 оқу жылы

р/с	Бөлімше	Сабақтың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1 тоқсан					
1	Қауіпсіздік ережесі	Денсаулық туралы негізгі түсініктер.	3.1.1.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	1	01.09.2023
2		Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Спорттық жүріс әдістері	3.2.1.1 негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жақсарту, оларды бір-бірімен өзара дербес түрде байланыстыра білу, қажетсіз қозғалыстардың пайда болуының алдын-алу және оларды алып тастау бұлшықеттерді босансытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау	1	04.09.2023
3		Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Бірқалыпта жүгіру (екі минут)	3.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібі үшін дене жаттығуларын дербес орындау күн тәртібіне жоспарлау және оған жаттығуды қосу	1	06.09.2023
4		Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Бағытты өзгертіп жүгіру	3.1.2.3 жекелей қозғалыс тәртібі үшін дене жаттығуларын дербес орындау күн тәртібіне жоспарлау және оған жаттығуды қосу	1	08.09.2023
5	Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы.	3х10 м жүгіру	3.3.1.3 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	1	11.09.2023
6		Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	3.3.1.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау	1	13.09.2023
7		Бір орында жүгіру	3.3.1.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау	1	15.09.2023
8	Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері.	30м жүгіру	3.3.1.4 денсаулықты ныйғайтушы жаттығуларды орындау кезінде оларды сезінудің негізгі жолдарын анықтай отырып, тәуекелдер мен қиындықтарды түсіну	1	18.09.2023
9		Бір орыннан ұзындыққа секіру	3.3.4.2 мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру мұғалімнің көмегімен арқанмен өрмелей алу	1	20.09.2023
10		Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	3.3.1.5 негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру	1	22.09.2023
11-12		Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика		2	25.09.2023

		Эстафетаға жүгіру 4x60 м			27.09.2023
	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер.	Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Қызыл Ту» ойыны, «Жылжымалы арқан» ойыны	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	1	29.09.2023
14		Қозғалмалы және спорттық ойындардағы ролдер. «Нөмірлерді шақыру» ойыны	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	1	02.10.2023
15	Командалық ойындардағы көшбасшылық	Командалық ойындардағы көшбасшылық «Үнсіз қоян» ойыны	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	1	04.10.2023
16-17		Командалық ойындардағы көшбасшылық «Аң және қуыспак» ойындары	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	2	06.10.2023 09.10.2023
18		Бірлескен ойындағы тактика және стратегия «Орамал» ойыны	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	1	11.10.2023
19	Бірлескен ойындағы тактика және стратегия	Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	1	13.10.2023
20		Доппен өткізілетін ойындар «Доппен қуыспак»	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	1	16.10.2023
21		Нысанаға дәл тигізу ойыны	3.1.1.5 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	1	18.10.2023
22		Нысанаға дәл тигізу ойыны	3.3.2.5 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	1	20.10.2023
23		Ойындағы қозғалыс белсенділігі Спорттық – сауықтыру ойындары	3.3.1.2 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	1	23.10.2023
24		Қазақтың ұлттық ойындарына баулу. Асық ату және бестас ойыны	3.3.1.4 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау дәлдеу арқылы допты алысқа лақтыра алуды жетілдіру	1	27.10.2023
2 тоқсан					
25	Жаттығулар арқылы икемділікті дамыту.	Саптық жаттығулар	3.4.2.1.ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау	1	06.11.2023
26		Бір орында тұрып шеңбер-ленген бұрылу.	3.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу кезіндегі қиындықтарды түсіну	1	08.11.2023
27		Бір колоннадан екінші коллоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.1.3.6 ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену	1	10.11.2023
28	Акробатикалық	Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы	3.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда	1	13.11.2023

	элементтер	бағытта	қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу		
29		Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	3.2.2.1. әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту	1	15.11.2023
30		Акробатикалық жаттығулар аяқы бүгіп және тіктеп жаттығу	3.1.3.7 аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькменсырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау	1	17.11.2023
31		Акробатикалық жаттығулар реттілігі	3.2.4.5. қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу кезіндегі қиындықтарды түсіну аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькмен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау	1	20.11.2023
32		Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	3.4.1.1. қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу кезіндегі қиындықтарды түсіну аумақтардың климаттық жағдайларына бір адымды жүріске үйрету (бастапқы нұсқа). Конькмен сырғанау. Тежелу және соқалы бұрылыс жасау	1	22.11.2023
33		Өрмелеу жаттығулары	3.2.2.1. қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі қиындықтардың алдын-алу икемдерін бекіту ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену белгілі бір мақсатты көздеуде, ерікті қозғалыс актілерін ұйымдастыру кезіндегі уақыт, кеңістік, жатықтығы түсініктеріне ие болу	1	24.11.2023
34		Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, өрмелеу	3.2.2.1. қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі қиындықтардың алдын-алу икемдерін бекіту ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену белгілі бір мақсатты көздеуде, ерікті қозғалыс актілерін ұйымдастыру кезіндегі уақыт, кеңістік, жатықтығы түсініктеріне ие болу	1	27.11.2023
35		Шалқалап жатып денені көтеру	3.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс	1	29.11.2023

	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.	Көпір жасап денені қозғалту	орындай алу 3.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу	1	01.12.2023
37		Қарлығаш әдісін жасау	3.4.1.1. ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау	1	04.12.2023
38		Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.4.1.2. ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау	1	06.12.2023
39		Арқамен жатып денені тізеге дейін көтеру әдісі	3.4.1.3. ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау	1	08.12.2023
40		Қол күшімен денені еденнен көтеру	3.4.1.3. ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену ойын барысында бірге ойнап жүрген адамдарға құрметпен қарау	1	11.12.2023
41 42 43		Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.	Асық ату мен бестас ойыны	3.1.1.5. бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындау әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі негізгі қозғалыс дағдыларының сапасын жақсарту	3
44 45 46	Тоғызқұмалақ ойыны		3.1.1.3 негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу	3	22.12.2023 25.12.2023 27.12.2023
3 тоқсан					
47	Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.	Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.	3.2.2.1. қоршаған ортаға патериотизм, ойын барысында одактасуды көрсететін мінез-құлық пен одактасуды көрсету дене жаттығуларның сауықтырушы падасы туралы сипаттау және талқылау; оларды әлсіреген қызметтерді қалпына клтіру үшін қолану	1	08.01.2024
48		Бір колоннадан екінші коллоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.3.1.2. қоршаған ортаға патериотизм, ойын барысында одактасуды көрсететін мінез-құлық пен одактасуды көрсету әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдер мен олардың айырмашылығын түсіну және түсіндіреалу	1	10.01.2024
49		60 м бөренеден секіру	3.2.1.4. әртүрлі қозғаыстар мен контекстерге негізделген рөлдермен олардың айырмашылығын түсіну және түсіндіре алуоку барысында сыртта немесе жабық ғимараттарда қозғалыстық ойындар ойнау , дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шараларға қатысу және жоспарлау	1	12.01.2024

			қозғалыс актілерін ұйымдастыру кезіндегі уақыт, кеңістік, жатықтығы түсініктеріне ие болу		
51	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару	Гигиеналық гимнастика жаттығулары	3.3.1.3 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	1	17.01.2024
52		Жүгіруден кейін жүрек қағысын тексеру	3.2.1.1. қарапайым дене жаттығуларын орындау кезіндегі қиындықтардың алдын-алу икемдерін бекіту дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	1	19.01.2024
53		Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	3.3.1.3 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	1	22.01.2024
54		Қайталап 3*10 м жүгіру	3.3.1.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау	1	24.01.2024
55	Физикалық жүктеменің ағзаға әсері	Уақытты есепке алмай қашықтыққа жүгіру	3.3.1.2 тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау	1	26.01.2024
56		Денені еденен қол күшімен көтеру	3.2.2.1. қозғалыс дағдылары бойынша икемдер кешіліктерді түсіну және түсіндіре алу қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	1	29.01.2024
57		Қысқа қашықтыққа жылдам жүгіріп өту	3.3.1.2. күн тәртібіне жоспарлау және оған жаттығуды қосу жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу	1	31.01.2024
58	Төзімділікті дамытуға бағыт-талған дене жаттығулары.	Бір орында жерден секіру әдісі (рет)	денсаулықты ныйғайтушы жаттығуларды орындау кезінде оларды сезінудің негізгі жолдарын анықтай отырып, тәуекелдер мен қиындықтарды түсіну негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу	1	02.02.2024
59					
60		Командалық тартысу ойыны	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	1	05.02.2024
61		Екі қолды мейлінше оғағы көтеріп тұру	3.2.1.1. қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-	1	07.02.2024

			кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)		
62		Бір аяқты көтеріп тұру (уақытқа)	3.2.1.4 қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	1	09.02.2024
63	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері	Орта-доп ойыны	3.2.2.1 жарысу және төрешілік етудің ережелерін білу	3	12.02.2024 14.02.2024 16.02.2024
64		Пионербол ойыны	3.3.2.1. қозғалыс кемістіктерін түзету және алдын-алуға бағытталған дене жаттығуларын орындау кезіндегі дене өзгерістерін қалай бақылауға алу керектігін білу (дамымай қалу, қозғалыс қызметтерінің әлсіреу және күшін жоюы)	5	19.02.2024 21.02.2024 23.02.2024 26.02.2024 28.02.2024
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71	Топтағы шығармашылықты дамытуға бағытталған ойындар.	Қарама қарсы тұрып секіріп ойнау	3.2.2.5. жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру	1	01.03.2024
72		Екі адамдық секіріп ойнау	3.1.1.2. жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды дұрыс жүзеге асыру қозғалыс дағдылары бойынша икемдер кешіліктерді түсіну және түсіндіре алу	1	04.03.2024
73		Допты торға тастау	3.3.1.4. жеке тік және көлденең кедергілердің алдын-алуды дұрыс жүзеге асыру	2	06.03.2024 11.03.2024
74					
75		Баскетбол ойыны	3.3.1.4 денсаулықты ныйғайтушы жаттығуларды орындау кезінде оларды сезінудің негізгі жолдарын анықтай отырып, тәуекелдер мен қиындықтарды түсіну	4	13.03.2024 15.03.2024 18.03.2024 20.03.2024
76					
77					
78					
4 тоқсан					
79	Ойындағы қарым-қатынас дағдылары	Қауіпсіздік ережесі	3.1.3.4 мұғалімнің көмегімен арқанмен өрмелей алу	1	01.04.2024
80		Футбол ойыны	3.3.2.2. мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру мұғалімнің көмегімен арқанмен өрмелей алу	5	03.04.2024 05.04.2024 08.04.2024 10.04.2024 12.04.2024
81					
82					
83					
84					
85	Қақпаға тұру	3.3.2.4 мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру мұғалімнің көмегімен арқанмен өрмелей алу	3	15.04.2024 17.04.2024 19.04.2024	
86					
87					
88	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту	Допты ауада тебу әдісі	3.4.5.1. негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу, тыныс алумен әртүрлі қозғалыстармен	2	22.04.2024 24.04.2024
89					

			үйлестіру мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру		
90 91 92		Эстафета 4x60 м	3.5.4.1. негізгі дене қабілеттерін дамыту бойынша дербес сабақтар өткізу дене сымбаты мен дене бітімін түзеу тыныс алуды әртүрлі қозғалыстармен үйлестіру мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындауды жетілдіру	2	26.04.2024 29.04.2024 01.05.2024
93	Салауатты өмір салтын қалыптастыру.	Бір біріне қарама қарсы тұрып секіру	3.1.1.4. ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін игеру және орындау	1	03.05.2024
94		Еркін жүгіру әдісі	3.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу кезіндегі қиындықтарды түсіну	1	04.05.2024
95		Арқан тарту	3.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы қиындықтарды анықтай алу кезіндегі қиындықтарды түсіну	1	06.05.2024
96		Жүру арқылы жылдамдықты анықтау	3.1.3.6 ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену	1	10.05.2024
97	Жүгіру және оның түрлері.	30 м жүгіру	3.1.3.6 ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену	1	13.05.2024
98		3x10 м жүгіру	3.1.3.6 ереже бойынша спорттық ойындардың бірін үйрену	1	15.05.2024
99 100		Орта қашықтыққа жүгіру	3.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу	2	17.05.2024 20.05.2024
101 102		Ұзындыққа және биіктікке секіру. Бір орыннан қзындыққа секіру	3.1.1.2 спорттың бір түрі бойынша мамандануда қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алу	2	22.05.2024 24.05.2024