

«№5 жалпы білім беретін орта мектеп» КММ

пәкік-дің шешімімен қабылданды

Хаттама №9

« 15 » 09 2023 ж.

«Бекітемін»

«№5 ЖББОМ» КММ директорының м.а.:

Ж.А.Айтмағанбетова



Ерекше білімді қажет ететін 4 «А» класс оқушысы

Жалғасбаев Расулбекке арналған

бейімделген дене шынықтыру пәні бойынша

жеке күнтізбелік –тақырыптық

жоспары

Мұғалім: Ыбраева Р.З.

Сағат саны: 68

2023-2024 оқу жылы

р/с	Бөлімше	Сабақтың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1 тоқсан					
1 2	Жүгіру, секіру және лақтыру	Жеңіл атлетика. Қауіпсіздік ережелері	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	2	05.09.2023 06.09.2023
3 4		Жүгіру жаттығулары 30м	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	2	12.09.2023 13.09.2023
5		Жүгіру жаттығулары 60м	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	19.09.2023
6 7		Бір орыннан ұзындыққа секіру	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану	2	20.09.2023 26.09.2023
8		Секіру жаттығулары.	4.1.1.1 түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс машықтарын түсіну және қолдану	1	27.09.2023
9 10		Кіші допты лақтыру 150г	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	2	03.10.2023 04.10.2023
11 12 13 14 15		Спорттық ойындар	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	5	10.10.2023 11.10.2023 17.10.2023 18.10.2023 24.10.2023
2 тоқсан					
16 17	Гимнастиканың негізгі элементтері	Қауіпсіздік ережесі. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	2	07.11.2023 08.11.2023
18 19		Акробатиканың жеңіл элементтері.	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	2	14.11.2023 15.11.2023
20 21		Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	2	21.11.2023 22.11.2023
22 23		Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс жасай білу	2	28.11.2023 29.11.2023

24		Қазақтың қозғалмалы ойындары	4.2.7.1 топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету.	3	05.12.2023
25					06.12.2023
26				12.12.2023	
27		Ұлттық зияткерлік ойындар	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарасын біріктіру.	5	13.12.2023
28					19.12.2023
29					20.12.2023
30	26.12.2023				
31					27.12.2023
3 тоқсан					
32	Шаңғы/кросс/коньки даярлық негіздері	Қауіпсіздік ережелері.Бойқыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлері.	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	2	09.01.2024
33					10.01.2024
34		Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді уәру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану.	2	16.01.2024
35					17.01.2024
36		Қапықтықтан өту тактикасының негізі	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	4	23.01.2024
37					24.01.2024
38					30.01.2024
39					31.04.2024
40		Ойындардағы командалық іс әрекет және көшбасшылық	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	4	06.02.2024
41					07.02.2024
42		Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарасын біріктіру.	4	13.02.2024
43					14.02.2024
44					20.02.2024
45					21.02.2024
46		Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	2	27.02.2024
47					28.02.2024
48		Ойын сауық ойындарын құру	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	4	05.03.2024
49					06.03.2024
50					12.03.2024
51					13.03.2024
52					19.03.2024
53					20.03.2024
4 тоқсан					
54	Қарым-қатынас орнату үшін ойындар	Қайталау	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	02.04.2024
55		Жүру жаттығулары	4.1.6.1 жаттығулардың әр түрін орындау кезінде	2	03.04.2024
56	09.04.2024				

			қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетіп, орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу.		
57 58 59		Секіру жаттығулары	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	3	10.04.2024 16.04.2024 17.04.2024
60 61		Қашықтыққа жүгіру	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	2	23.04.2024 24.04.2024
62		Жүгіру жаттығулары	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	30.04.2024
63		Секіру жаттығулары	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	01.05.2024
64 65 66 67 68		Қайталау	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	5	04.05.2024 14.05.2024 15.05.2024 21.05.2024 22.05.2024

«№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 4 «А» класс оқушысы

Жалғасбаев Расулбекке арналған

дене шынықтыру пәні бойынша

жеке күнтізбелік –тақырыптық

жоспары

Мұғалім: Ыбраева Р.З.

Сағат саны: 34

2023-2024 оқу жылы

р/с	Бөлімше	Сабақтың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1 тоқсан					
1 2	Қозғалмалы ойындар	Жеңіл атлетика.	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	2	07.09.2023 14.09.2023
3		Жүгіру жаттығулары 30м	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	21.09.2023
4		Жүгіру жаттығулары 60м	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	28.09.2023
5		Спорттық ойындар	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	05.10.2023
6		Жүгіру жаттығулары 30 м	4.3.2.1 дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	12.10.2023
7 8		Кіші допты лақтыру 150г	4.3.5.1 дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары	2	19.10.2023 26.10.2023
2 тоқсан					
9	Қозғалмалы ойындар	Қозғалмалы ойындар Арқан Тартыс	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	09.11.2023
10		Қозғалмалы ойындар Мысық пен тышқан ойыны	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	16.11.2023
11		Қозғалмалы ойындар Жарыс Элементтері бар ойын	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	23.11.2023
12		Қозғалмалы ойындар Секіртпеден секіру	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс жасай білу.	1	30.11.2023
13		Қозғалмалы ойындар Ақпыз, кара, сарымыз! жарыс сабағы	4.2.7.1 топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету.	1	07.12.2023
14		Қозғалмалы ойындар Ат үстіндегі ойындар; Көкпар ойыны	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық	1	14.12.2023

			тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарасын біріктіру.		
15 16		Қозғалмалы ойындар Ашық аланқайдағы үстіндегі ойындар; Асық ойыны	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарасын біріктіру.	2	21.12.2023 28.12.2023
3 тоқсан					
17	Қозғалмалы ойындар	Қозғалмалы ойындар Ойлы болсан, озып көр! зияткерлік сайыс	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	11.01.2024
18		Қозғалмалы ойындар Қас қағым сәтте ойыны	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді уәру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану.	1	18.01.2024
19		Қозғалмалы ойындар Тоғызқумалақ ойыны	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	25.01.2024
20		Қозғалмалы ойындар Алтын ұрпақ интел ойыны	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	01.02.2024
21		Қозғалмалы ойындар Балықшы мен қармақшы	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарасын біріктіру.	1	08.02.2024
22		Қозғалмалы ойындар Мен ж Спорт сайыс	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	15.02.2024
23		Қозғалмалы ойындар Дені саудын тән сау эссе	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	22.02.2024
24		Қозғалмалы ойындар Аңшы мен үйрек	4.3.3.1 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді уәру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану.	1	29.02.2024
25		Қозғалмалы ойындар Сандар сыры математикалық ойыны	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	07.03.2024
26		Қозғалмалы ойындар Бәйге ойыны	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды,	1	14.03.2024

			және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу		
4 тоқсан					
27	Қозғалмалы ойындар	Қозғалмалы ойындар	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	04.04.2024
28 29		Бәйге ойыны	4.1.6.1 жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетіп, орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу.	2	11.04.2024
30 31		Жүру жыттығулары	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	2	18.04.2024 25.04.2024
32 33		Асық ату ойындары	4.2.8.1 түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	2	02.05.2024 16.05.2024
34		Ұлттық ойын	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	23.05.2024