

Ә/б отырысында
қаралды:

Рассмотрено на
заседании МО:

Қаулы № 1

Протокол № 1

от 29.08.2024

Мельникова Д.С.

Келісемін:

Согласовано:

Зам.по УР

поф -

Жигалик О.А.

29.08. 2024 года

Бекітемін:

Утверждаю:

Директор школы

Ф.Н. Келлер

29.08. 2024 года



**ТАҚЫРЫПТЫҚ-КҮНТІЗБЕЛІК
ЖОСПАРЫ
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

Адаптивная физкультура, 5 класс (ООП, ЛУО)

Мұғалім: Покамин Н.А.

Балкашин селосы, 2024-2025 ж.

С. Балкашино, 2024-2025 г.

«Адаптивная физическая культура»

Календарно-тематическое планирование

5 класс

Итого 102 часов, в неделю 3 часов

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Сроки	Примечание
I четверть						
1	I Раздел. Развитие навыков бега, прыжков и метания	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями; 5.1.2.1 с помощью учителя преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях; выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц;	1	02.09.2024	
2		Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	5.2.1.1 обучаться основам техники, ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным; знать основные физические движения	1	03.09.2024	
3		Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима; обучаться различным способам прыжков в длину и высоту;	1	05.09.2024	
4		Основы прыжков в длину и высоту	5.1.3.5 учиться преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; 5.3.4.1 иметь элементарные представления с понятиях «физическая культура», «режим дня»	1	09.09.2024	
5		Основы прыжков в длину и высоту	5.3.3. иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях; 5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель;	1	10.09.2024	
6		Основы прыжков в длину и высоту	5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	1	12.09.2024	
7		Основы прыжков в длину и высоту	5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя по подражанию	1	16.09.2024	

8		Эксперименты с различными типами бросков и метаний	5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя по подражанию	1	17.09.2024	
9		Эксперименты с различными типами бросков и метаний	5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя по подражанию	1	19.09.2024	
10		Эксперименты с различными типами бросков и метаний	5.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации	1	23.09.2024	
11		Эстафеты с элементами легкой атлетики	5.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации	1	24.09.2024	
12		Эстафеты с элементами легкой атлетики	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	26.09.2024	
13		Эстафеты с элементами легкой атлетики	5.1.3.6 учить правила, технические приемы и играть в одну из спортивных игр; уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;	1	30.09.2024	
14		Игры с мячами, использованием элементов спортивных игр	5.1.3.6 учить правила, технические приемы и играть в одну из спортивных игр; уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;	1	01.10.2024	
15		Игры с мячами, использованием элементов спортивных игр	5.2.2.1 участвовать в играх под руководством учителя	1	03.10.2024	
16	Варианты спортивных игр	Игры с мячами, использованием элементов спортивных игр	5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа.	1	07.10.2024	
17		Игры спортивного характера	5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них	1	08.10.2024	
18		Игры спортивного характера	5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них	1	10.10.2024	

19		несложными элементами техники	5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр; обучаться различным способам прыжков в длину и высоту	1	14.10.2024	
20		Задания с несложными элементами техники	5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр; обучаться различным способам прыжков в длину и высоту	1	15.10.2024	
21		Основы работы в команде	5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр; обучаться различным способам прыжков в длину и высоту	1	17.10.2024	
22		Основы работы в команде	5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима	1	21.10.2024	
23		Упражнения для воспитания пространственных представлений	5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима	1	22.10.2024	
24		Упражнения для воспитания пространственных представлений	5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима	1	24.10.2024	
<div>II четверть</div>						
25	III Основные элементы гимнастики	ТБ. Движения на простых гимнастических снарядах	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями; 5.1.2.1 с помощью учителя преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях	1	04.11	
26		ТБ. Движения на простых гимнастических снарядах	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями; 5.1.2.1 с помощью учителя преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях	1	05.11	

27	ТБ. Движения на простых гимнастических снарядах	5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём упражнений	1	02.11	
28	ТБ. Движения на простых гимнастических снарядах	5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём	1	11.11	
29	Простые и доступные по возможностям обучающихся элементы акробатики	5.2.1.1 обучать основам техники, ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным; знать основные физические движения;	1	12.11	
30	Простые и доступные по возможностям обучающихся элементы акробатики	5.2.1.1 обучать основам техники, ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным; знать основные физические движения;	1	14.11	
31	Простые и доступные по возможностям обучающихся элементы акробатики	5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них	1	18.11	
32	Простые и доступные по возможностям обучающихся элементы акробатики	5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них	1	19.11	
33	Упражнения на гимнастических снарядах	5.1.1.1 иметь представление об основных двигательных действиях;	1	24.11	
34	Упражнения на	5.1.1.1 иметь представление об основных	1	25.11	

		гимнастических снарядах,	двигательных действиях;			
35		Упражнения на гимнастических снарядах	5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём обучаться умению лазать по канату	1	26.11	
36		Упражнения на гимнастических снарядах	5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём обучаться умению лазать по канату	1	28.11	
37		Задания с гимнастическим инвентарём	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями обучаться умению лазать по канату	1	02.12	
38		Задания с гимнастическим инвентарём	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями, обучаться умению лазать по канату	1	03.12	
39		Задания с гимнастическим инвентарём	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями, обучаться умению лазать по канату	1	05.12	
40		Задания с гимнастическим инвентарём	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями, обучаться умению лазать по канату	1	09.12	
41		Знакомство с традициями и культурой казахского народа средствами игр	5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель; знать и понимать ключевые компоненты; разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления; предварительная работа по осознанию важности физической деятельности и здорового образа жизни, необходимости в самостоятельных занятиях	1	10.12	
42		Знакомство с традициями и культурой казахского народа средствами игр	5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель; знать и понимать ключевые компоненты; разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления; предварительная работа по осознанию важности физической деятельности и здорового образа жизни, необходимости в самостоятельных занятиях	1	12.12	

43	IV Раздел. Казахские национальные подвижные игры и основы спортивных игр»	Знакомство с традициями и культурой казахского народа средствами игр	5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель; знать и понимать ключевые компоненты; разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления; предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях	2	17.12 19.12	
44		Знакомство с традициями и культурой казахского народа средствами игр	5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель; знать и понимать ключевые компоненты; разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления; предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях	1	23.12	
45		Вовлеченность через подвижные и спортивные игры	5.1.3.6 учить правила, технические приемы и играть в одну из спортивных игр;	1	24.12	
46		Вовлеченность через подвижные и спортивные игры	5.1.3.6 учить правила, технические приемы и играть в одну из спортивных игр;	1	24.12	
47		Вовлеченность через подвижные и спортивные игры	5.2.2.1 участвовать в играх под руководством учителя	1	26.12	
48		Вовлеченность через подвижные и спортивные игры	5.2.2.1 участвовать в играх под руководством учителя	1	26.12	

III четверть

49	V Раздел. Основы лыжной/кросс вой/хоккейно й	ТБ. Обзор техник разминки и восстановления	5.3.4.1 - предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях; иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях	1	09.01	
----	--	--	---	---	-------	--

50	подготовки (Уроки лыжной/конь- ко- вой/кроссово- й)	ТБ. Сбор техник разминки и восстановления	5.3.3.3. предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях; иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях	1	13.01	
51	подготовки взаимозаме- ны, в соответствии с	ТБ. Сбор техник разминки и восстановления	5.3.1.1 - предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях; иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях	1	14.01	
52	климатическим и условиями регионов)	ТБ. Сбор техник разминки и восстановления	5.3.1.1 - предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях; иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях	1	16.01	
53		Обучения пошаговым элементам техники передвижений	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом; уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	1	20.01	
54		Обучения пошаговым элементам техники передвижений	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом; уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	1	21.01	
55		Обучения пошаговым элементам техники передвижений	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом; уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	1	23.01	

56	Обучения пошаговым элементам техники передвижений	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом; уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	1	27.01	
57	Основы прохождения дистанций	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом;	1	28.01	
58	Основы прохождения дистанций	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом;	1	30.01	
59	Основы прохождения дистанций	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом	1	3.02	
60	Основы прохождения дистанций	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом	1	4.02	
61	Сотрудничество с другими	5.3.4.1 - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определение трудностей при выполнении упражнений; 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	1	6.02	
62	Сотрудничество с другими	5.3.1.1 развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определение трудностей при выполнении упражнений; 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	1	10.02	
63	Сотрудничество с другими	5.2.8.1 развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определение	1	11.02	

			трудностей при выполнении упражнений; 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе			
64		Сотрудничество с другими	5.2.8.1 - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определение трудностей при выполнении упражнений; 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	1	13.02	
65		Обучение через совместные задачи	5.3.1.1 - сформировать умение организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»;	1	17.02	
66		Обучение через совместные задачи	5.2.8.1 - сформировать умение организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»	1	18.02	
67	VI Раздел. – Обучение двигательным действиям посредством игр	Обучение через совместные задачи	5.2.8.1 - сформировать умение организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»	1	20.02	
68		Обучение через совместные задачи	5.2.8.1 сформировать умение организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»	1	24.02	
69		Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	5.2.3.1 - осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений; 5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными контекстами движений	1	25.02	

70	Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	5.2.3.1 - осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений; 5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными контекстами движений	1	27.02	
71	Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	5.2.8.1 - осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений; 5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными контекстами движений	1	3.03	
72	Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	5.2.3.1 - осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений; 5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными контекстами движений	1	4.03	
73	Развитие воображения в играх	5.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определении трудностей при выполнении упражнений	1	6.03	
74	Развитие воображения в играх	5.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определении трудностей при выполнении упражнений	1	11.03	
75	Развитие воображения в играх	5.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определении трудностей при выполнении упражнений	1	13.03	

76		Развитие воображения в играх	5.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определении трудностей при выполнении упражнений	1	17.03	
77		Спортивные игры по упрощенным правилам	знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления	1	17.03	
78		Спортивные игры по упрощенным правилам	знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления	1	18.03	
79		Спортивные игры по упрощенным правилам	знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления	1	18.03	
80		Спортивные игры по упрощенным правилам	знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления	1	20.03	
81		Спортивные игры по упрощенным правилам	знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления	1	20.03	

IV четверть

82-84	VII Раздел. Игры на взаимодействие	ТБ. Творческие способности через игры	5.3.4.1 - выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц; 5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр	3		
85-87		Творческие идеи для игр	5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными контекстами движений	3		
88-90		Модифицированные игры с мячом	5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них	3		
91-92		Командные действия в играх	5.2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр	2		
93-		Физическая деятельность на	5.1.3.5 учиться преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия	2		

94	VIII раздел. Знание о здоровье и приобретение навыков через практику на языков	открытом воздухе				
95-96		Компоненты физического здоровья через ряд игровых движений	5.2.8.1 - осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений, предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях	2		
97-99		Быстрота, сила и ловкость	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	3		
100-102		Игры и эстафеты на укрепление здоровья	5.2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр; 5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями; сформировать умение организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе	3		