

Дене шынықтыру

[illegible]

Есімхан Әзімханұлы Ораз

3 тоқсан бойынша бағаны есептеу								Күні, айы	Тақырыптар	Үй тапсырмасы	
Оқу бағдарламасының бөлімдері үшін ЖБ балдары				% (ҚБ+БЖБ)	% ТЖБ	% Сомасы	Тоқсандық баға				
БЖБ 1	БЖБ 2	БЖБ 3	БЖБ 4								
Максималды баллдар											
								ЕСП	10.01	Қауіпсіздік ережесі.Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.Тамыр соғу жиілігі.Өқң Жұқпалы аурулардың алдын алу	Жалпы дене жаттығулары
								ЕСП			
								ЕСП	11.01	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.Тамыр соғу жиілігі.Өқң Жұқпалы аурулардың алдын алу	Дене жаттығулары
								ЕСП			
								ЕСП	12.01	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.Тамыр соғу жиілігі.Өқң Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	Қатарда орындалатын жаттығулар
								ЕСП			
								ЕСП	17.01	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту.Қыздырыну,қалыпқа келу техникалық дағдысын бекіту .Өқң Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	Арнайы дамыту жаттығулары
								ЕСП			
								ЕСП	18.01	Арнаулы дамыту жаттығуларыныңтехникалық дағдысын бекіту.Қыздырыну,қалыпқа келу техникасы	Арнай дамыту жаттығулары
								ЕСП			
								ЕСП	19.01	Арнаулы дамыту жаттығуларыныңтехникалық дағдысын бекіту.Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	Динамикалық жаттығулар
								ЕСП			
								-	24.01	Әр түрлі кедергілерден жүгіру.Гимнастикалық секіртпемен секіру	Кедергі арасымен жүгіру
								-	25.01	Әр түрлі кедергілерден жүгіру.Гимнастикалық секіртпемен секіру	Әр түрлі кедергілерден өту жаттығулары
								-	26.01	Әр түрлі кедергілерден жүгіру.30 м кедергілер арқылы жүгіру	Әр түрлі кедергілерден жүгіру
								-	31.01	Әр түрлі кедергілерден жүгіру.30 м кедергілер арқылы жүгіру	Кедергілер арасымен жүгіру
								-	01.02	Әр түрлі кедергілерден жүгіру.30x10 м жылдамдыққа жүгіру	Әр түрлі кедергілерден өту жылдамдыққа жүгіру
								-	02.02	Әр түрлі кедергілерден жүгіру.30x10 м жылдамдыққа жүгіру	Жылдамдыққа жүгіру
								-	07.02	Командалық ойындағы көшбасшылық.Баскетбол.Ойын ережелері	Ойын ережелері
								-	08.02	Командалық ойындағы көшбасшылық.Баскетбол.Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	Ойын техникасы
								-	09.02	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту.Баскетбол.Доппен және допсыз қозғалыстар	Допты себетке тастау
								-	14.02	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту.Баскетбол.Допты ойыншыға беру әдісі	ойын тактикасы
								-	15.02	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту.Баскетбол.Допты торға тастау әдісі	Допты торға тастау
								-	16.02	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту.Баскетбол.2-3 ұпайлық тастау әдістері	Айып добын торға тастау
								-	21.02	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.Баскетбол.Қорғаныста ойнау әдістері	Допты ойыншыға беру
								-	22.02	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.Баскетбол.Қорғаныста ойнау әдістері	Допты ойыншыға беру
								-	23.02	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.Баскетбол.Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	Қарсыласқа тосқауыл қою әдістері
								-	28.02	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.Баскетбол.Шабуылда ойнау әдістері	Ойын техникасы
								-	29.02	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.Баскетбол.Шабуылда ойнау әдістері	Ойын тактикасы
								-	01.03	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.Баскетбол.Командалық шабуылдағы ойын	Ойын тактикасы
								-	06.03	Сергектікті тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту.Баскетбол.Командалық қорғаныстағы ойын	Ойын техникасы
								-	07.03	Сергектікті тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту.Баскетбол.Ойын техникасы мен тактикалары	Ойын тактикасы мен техникасы
								-	13.03	Сергектікті тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту.Баскетбол.Ойын техникасы мен тактикалары	Допты қағып жіберу
								-	14.03	Сергектікті тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту.Баскетбол.Командалық қозғалыстар	Допты жоғарыдан беру
								-			

Күні, айы	Тақырыптар	Үй тапсырмасы
15.03	Сергектікті тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту.Баскетбол.Екі жақты ойын	Ойын ережесі.Екі жақты ойын
20.03	Сергектікті тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту.Баскетбол.Екі жақты ойын	Ойын техникасы
	30 сабақ берілді	