

Дене шынықтыру

[illegible]

[illegible]

Мадибеков Болатбек Бердибекулы

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	09.01	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.. ӨҚН Дауыл, боран алдын алуы.. Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру жаттығулары	Таңертеңгі бой жазу жаттығулары
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП	11.01	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН .	ЕскертуАуырсынуға дейін созылуға болмайды. Бұлшықеттерді созған кезде олардың ауырғанын емес, тек аздап күш түскенін сезінуіңіз қажет. Егер ауырсынды сезінсеңіз, дереу доғарыңыз.Созылу кезінде еркін дем алыңыз. Еркін дем алу сізге тек стрессті төмендетіп, бұлшықеттердің ширығуын азайтып қана қоймай, сонымен бірге илгіштікті жақсартып, қалыпты ұзағырақ ұстауға көмектеседі.Жай бастаңыз. Машықтанудан кейін созылу жаттығуларын жасаған кезде бірден үлкен көрсеткіштерге жетуге асықпаңыз. Созылуды кішігірім көрсеткіштен бастап, әр қайталау мен бойыңыздың үйренуіне қарай көрсеткішті арттыра беріңіз.
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	ЕСП	13.01	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН .Әртүрлі жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	Қалыпты жағдайда адамның жүрек тамырының соғуы минутына қанша рет соғады ?
				-	-	-	ЕСП			
				-	-	-	-	16.01	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН .Қыздырыну қалыпқа келу техникасы. ӨҚН.Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы мед	Алғашқы медициналық көмек дегеніміз не?
				-	-	-	-			
				-	-	-	-	18.01	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы.	Денені не үшін қыздырамыз?
				-	-	-	-	20.01	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	Физикалық шыдамдылық дегеніміз не?
				-	-	-	-	23.01	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	Қозғалыс техникасы дегеніміз не?
				-	-	-	-	25.01	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Дене қасиеттерінің компоненттері	Дене қасиеттерінің компоненттері дегеніміз не?
				-	-	-	-	27.01	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені	Тыныс алу жаттығуларының негізгі құралы неде?
				-	-	-	-	30.01	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені	2-3 жастағы баланың өкпесі минутына қанша литр ауа өткізеді ?
				-	-	-	-	01.02	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Жүріс,жүгіру жаттығулары	Кедергілер арқылы жүгіру қашықтықтары қанша болады ?
				-	-	-	-	03.02	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Жүріс,жүгіру жаттығулары	Шыдамдылыққа жүгіруді анықтайтын қашықтықтар қандай қашықтықтар?
				-	-	-	-	06.02	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын ережелері)	Волейбол ойынында әр командада неше ойыншыдан болады?
				-	-	-	-	08.02	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар	Волейболдан алғашқы жарыс Қазақстанда қай жылы болды?
				-	-	-	-	10.02	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру.	Допты тор арқылы алмастыру (подача) дегеніміз не ?
				-	-	-	-	13.02	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)	Волейбол ойынында допты берудің қандай тәсілдері бар?
				-	-	-	-	15.02	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	Допты жоғарыдан ойынға қалай қосады?
				-	-	-	-	17.02	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері	Волейбол ойынында допты берудің қандай әдістерін білесіңдер?
				-	-	-	-	20.02	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допты қабылдау әдістері	Волейбол ойынында допты төменнен қабылдау әдісі қалай орындалады?
				-	-	-	-	22.02	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	Волейбол ойынында блок дегеніміз не?
				-	-	-	-	24.02	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.. Волейбол. Допқа тосқауыл қою	Волейбол ойынының техникалық элементтері қандай?
				-	-	-	-	27.02	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	Жалғыз блок пен топтық блоктың айырмашылығы қандай?
				-	-	-	-	01.03	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	Негізгі блоктаушы мен қосымша блоктаушының айырмашылығы неде ?

Күні, айы	Тақырыптар	Үй тапсырмасы
03.03	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	Шабуылдың неше әдісі бар ?
06.03	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	Шабуылдау соққылар әдістері қандай?
10.03	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	Тордан 5 - 6 метр жерден жүгіріп келіп қос аяқпен серпіле әуеде секіріп соққы жасау әрекеті қалай орындалады ?
13.03	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	Допты ұрудағы әрекеттер қалай орындалады?
15.03	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Либери іс - әрекеті	Волейболда либери ойыншының қызметі қандай ?
17.03	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Ойын тактикалары	Волейболдағы негізгі мақсат қандай?
	29 сабақ берілді	