

Сынып ба Жыл 2024/2025
Тән атауы Дене шынықтыру
Іуғалімнің аты, тегі, әкесінің аты Жанабай Кеунимжаевич Жумашбаев

Күні	Сабақ тақырыбы	Келесі сабаққа үй тапсырмасы
04.09.2024	Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзалары өзгерістер	Тапсырма берілмейді
05.09.2024	Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзалары өзгерістер	Тапсырма берілмейді
06.09.2024	Жүгіру секіру реттілігі	Тапсырма берілмейді
11.09.2024	Жүгіру секіру реттілігі 400м	Тапсырма берілмейді
12.09.2024	Жүгіру секіру	Тапсырма берілмейді
13.09.2024	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Тапсырма берілмейді
18.09.2024	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Тапсырма берілмейді
19.09.2024	Сынарядты лақтыру және көздеу.ӨҚН 1 Медициналық көмек	Тапсырма берілмейді
20.09.2024	Сынарядты лақтыру және көздеу.ӨҚН 1 Медициналық көмек	Тапсырма берілмейді
25.09.2024	Сынарядты лақтыру және көздеу.ӨҚН 1 Медициналық көмек	Тапсырма берілмейді
26.09.2024	Қозғалмалы ойындары	Тапсырма берілмейді
27.09.2024	Қозғалмалы ойындары	Тапсырма берілмейді
02.10.2024	Топтық эстафета	Тапсырма берілмейді
03.10.2024	Топтық эстафеталық жұмыс	Тапсырма берілмейді
04.10.2024	Қозғалмалы ойындар	Тапсырма берілмейді
09.10.2024	Ойын техникасының дағдысын дамыту	Тапсырма берілмейді
10.10.2024	Ойын техникасының дағдысын дамыту	тапсырма берілмейді
11.10.2024	Допты бір ,екі қолмен соғу	Тапсырма берілмейді
16.10.2024	Ойын күні.ӨҚН 2 Жер сілкінісі кезіндегі қауіпсіздік кезі	Тапсырма берілмейді
17.10.2024	Эстафета	Тапсырма берілмейді
18.10.2024	Кім жылдам? ӨҚН 3 Жер сілкінісі кезіндегі қауіпсіздік	Тапсырма берілмейді
23.10.2024	Кім жылдам? ӨҚН 3 Жер сілкінісі кезіндегі қауіпсіздік	тапсырма берілмейді
24.10.2024	Кім жылдам? ӨҚН 3 Жер сілкінісі кезіндегі қауіпсіздік	

< 26.12.2024 >

Қолтаңба _____

нып 6а Жыл 2024/2025
н атауы Дене шынықтыру
үлгісін аты, тегі, әкесінің аты Жанабай Кеунимжаевич Жумашбаев

Күні	Сабақ тақырыбы	Келесі сабаққа үй тапсырмасы
06.11.2024	Ойындар түрлері	үй тапсырмасы берілмейді
07.11.2024	Баскетбол ойыны туралы түсінік	үй тапсырмасы берілмейді
08.11.2024	Допты соғу түрлері	Үй тапсырмасы берілмейді
13.11.2024	Допты нысанаға лақтыру	үй тапсырмасы берілмейді
14.11.2024	Допты соғу, жүгіру	үй тапсырмасы берілмейді
15.11.2024	Гимнастikkaлық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу. ӨКН 4 Жердің опырылуы мен сель көшкіннің орын алуы	үй тапсырмасы берілмейді
20.11.2024	Гимнастikkaлық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу. ӨКН 4 Жердің опырылуы мен сель көшкіннің орын алуы	Үй тапсырмасы берілмейді
21.11.2024	Гимнастikkaлық төсеніште жаттығулар жасау. ӨКН 5 Дауыл, боран кезіндегі қауіпсіздік ережелері	Үй тапсырмасы берілмейді
22.11.2024	Гимнастikkaлық кермеде жаттығу жасау	Үй тапсырмасы берілмейді
27.11.2024	Гимнастikkaлық сырықта жаттығу жасау	Үй тапсырмасы берілмейді
28.11.2024	Гимнастikkaлық сырықта жаттығу жасау	Үй тапсырмасы берілмейді
29.11.2024	Гимнастikkaлық сырықта жаттығу жасау	Үй тапсырмасы берілмейді
04.12.2024	Гимнастikkaлық кіші атта жаттығу жасау	Үй тапсырмасы берілмейді
05.12.2024	Гимнастikkaлық кіші атта жаттығу жасау	Үй тапсырмасы берілмейді
06.12.2024	Гимнастikkaлық төсеніште жаттығу жасау	Үй тапсырмасы берілмейді
11.12.2024	Гимнастikkaлық кіші атта 120 см биіктікке секіру. ӨКН 6 Әсері мықты ұлы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық...	Үй тапсырмасы берілмейді
12.12.2024	Гимнастikkaлық бөрене жаттығу жасау	Үй тапсырмасы берілмейді
13.12.2024	ҚҰО, асық ату	Үй тапсырмасы берілмейді
18.12.2024	Бестас ойыны	Үй тапсырмасы берілмейді
19.12.2024	Тоғызқұмалақ ойыны. ӨКН 7 Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	Үй тапсырмасы берілмейді
20.12.2024	Тоғызқұмалақ ойыны. ӨКН 7 Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	Үй тапсырмасы берілмейді
25.12.2024	Тоғызқұмалақ ойыны. ӨКН 7 Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	Үй тапсырмасы берілмейді
26.12.2024	Тоғызқұмалақ ойыны. ӨКН 7 Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	
27.12.2024	Тоғызқұмалақ ойыны. ӨКН 7 Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	

< 26.12.2024 >

Қолтаңба _____

#	Тема	Кол-во
1	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту.	1
2	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі	1
3	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту	1
4	Денені қалпына келтіру әдістері.	1
5	денені қалпына келтіру әдістері.	1
6	Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары.	1
7	Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау. ӨҚН	1
8	Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары.	1
9	Қашықтықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар	1
10	Қашықтықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар.	1
11	Қашықтықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. ӨҚН	1
12	Қашықтықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар.	1
13	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол . Ойын ережелері	1
14	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол . Алаңдағы қозғалыстар	1
15	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол . Ойын тактикасын жетілдіру	1
16	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол . Допты ойынға қосу	1
17	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол . опты ойынға жоғарыдан қосу әдіст	1
18	Волейбол . допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	1
19	Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	1
20	Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	1
21	Ойын сауық ойындарын құру	1
22	Либеро іс әрекеті	1
23	Либеро іс әрекеті	1
24	Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	1
25	Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	1
26	Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	1
27	Ойын тактикасы. ӨҚН	1
28	Достық қарым қатынас нығайту ойындары	1
29	шығармашылық қабілет	1
30	Ойын сауық құру жолдары	1
31	Ойын қортындысы	1

#	Тема	Кол-во часов
1	Тактикалық іс әрекеттерді негіздері. Футбол. Айып добын орындау	1
2	Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын	1
3	Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар ӨҚН Жара мен жарақат	1
4	алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек	1
5	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол.	1
6	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да	1
7	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Аландағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы	1
8	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Аландағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы	1
9	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 60 м жүгіру	1
10	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 60 м жүгіру	1
11	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 200 м жүгіру	1
12	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 200 м жүгіру	1
13	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. Кедергілерден секіре жүгіру	1
14	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. Ұзындыққа бір орыннан секіру әдісі	1
15	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. Ұзындыққа бір орыннан секіру әдісі	1
16	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. Ұзындыққа бір орыннан секіру әдісі	1
17	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 800 м жүгіру	1
18	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 800 м жүгіру	1
19	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	1
20	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	1
21	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	1