

Зынып 7а Жыл 2024/2025
 Тән атауы Дене шынықтыру
 Ғұғалимнің аты, тегі, әкесінің аты Жанабай Кеунимжаевич Жумашбаев

Күні	Сабақ тақырыбы	Келесі сабаққа үй тапсырмасы
02.09.2024	Қауіпсіздік ережесі	Тапсырма берілмейді
04.09.2024	Қауіпсіздік ережесі.	Тапсырма берілмейді
05.09.2024	Қысқа қашықтыққа жүгіру 100м.ӨҚН 1 Жара мен жарақат алу және басқада келеңсіз жағдайларда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету	Тапсырма берілмейді
06.09.2024	Қысқа қашықтыққа жүгіру 100м.ӨҚН 1 Жара мен жарақат алу және басқада келеңсіз жағдайларда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету	Тапсырма берілмейді
09.09.2024	Қысқа қашықтыққа жүгіру 200м	Тапсырма берілмейді
11.09.2024	Қысқа қашықтыққа жүгіру 400м	Тапсырма берілмейді
12.09.2024	Қысқа қашықтыққа жүгіру 400м.	Тапсырма берілмейді
13.09.2024	Қызықты ойындар	Тапсырма берілмейді
16.09.2024	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Тапсырма берілмейді
18.09.2024	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	Тапсырма берілмейді
19.09.2024	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру!	Тапсырма берілмейді
20.09.2024	Ұзындыққа секіру. ӨҚН 2 Өндірістік апаттар.Апаттар кезіндегі қауіпсіздік ережесі	Тапсырма берілмейді
23.09.2024	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер. Баскетбол.Допты торға тастау	Тапсырма берілмейді
25.09.2024	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер. Баскетбол.	Тапсырма берілмейді
26.09.2024	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамытуБаскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	Тапсырма берілмейді
27.09.2024	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамытуБаскетбол. Шабуылда ойнау әдістер ..	Тапсырма берілмейді
30.09.2024	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамытуБаскетбол. Шабуылда ойнау техникасы. ӨҚН 3 Су тасқыны кезіндегі қауіпсіздік ере...	Тапсырма берілмейді
02.10.2024	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамытуБаскетбол. Тосқауыл қою	Тапсырма берілмейді
03.10.2024	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамытуБаскетбол. Екі жақты ойын	тапсырма берілмейді
04.10.2024	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамытуБаскетбол.	Тапсырма берілмейді
07.10.2024	Баскетбол. Екі жақты ойын	Тапсырма берілмейді
09.10.2024	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар	Тапсырма берілмейді
10.10.2024	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып ж...	тапсырма берілмейді
11.10.2024	Көздеу нысананы,снаряд лақтыру	Тапсырма берілмейді
14.10.2024	Көздеу нысананы,снаряд лақтыру.	Тапсырма берілмейді
16.10.2024	Снаряд лақтыру	Тапсырма берілмейді

< 26.12.2024 >

Қолтаңба

#	Тема	Кол-во часов
	Дене тәрбиесінің қауіпсіздік ережелерімен	
1	танысу.ӨҚН	1
2	қозғалмалы ойындар	1
3	Эстафеталық ойындар	1
4	Бастапқы қалыптағы жаттығулар	1
5	Командалық ойындар	1
6	Футбол ойыны	1
7	Ойыншылардың орналасу тәртібі мен ережелері	1
8	қауіпсіздік ережесі.ӨҚН	1
9	Доппен алдап өту әдісі	1
10	Доппен алдап өту әдісі	1
11	Доппен алдап өту әдісі	1
12	Доппен алдап өту әдісі	1
13	Доппен алдап өту әдісі.	1
14	Футбол ойыны	1
15	Футбол	1
16	Ойын техникасы	1
17	Ойын тактикасы.ӨҚН	1
18	Доппен жүріп өту	1
19	допты қақпаға соғу	1
20	ойындағы шығармашылық белсенділікті арттыру	1
21	ойын күні. қортындылау	1

#	Тема	Кол-во часов
	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	1
2	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	1
3	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері.	1
4	Денені қалпына келтіру әдістері.	1
5	денені қалпына келтіру әдістері мен тәсілдері	1
6	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған жаттығулар	1
7	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әреттері	1
	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері.	1
8	Гимнастикалық секіртпе мен секіру	1
9	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері.	1
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық	1
10	жаттығулары	
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық	1
11	жаттығулары.4x10м кедергілер арқылы жүгіру	
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық	1
12	жаттығулары.30 м жүгіру	
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық	1
13	жаттығулары.	
	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық	1
14	жаттығулары.30 м жүгіру.	
	Ойындағы көшбасшылық және командалық әс-	1
15	әрекет.Баскетбол ойыны	
	Ойындағы көшбасшылық және командалық әс-	1
16	әрекет.Баскетбол ойын ережесі	
	Ойындағы көшбасшылық және командалық әс-	1
17	әрекет.Баскетбол оппен және допсыз қозғалыстар	
	Ойындағы көшбасшылық және командалық әс-	1
18	әрекет.Баскетбол . Допты ойыншыға беру әісі.	
	Ойындағы көшбасшылық және командалық әс-	1
19	әрекет.Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	
	Ойындағы көшбасшылық және командалық әс-	1
20	әрекет.Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	1
21	Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	1
22	Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	1
23	Допты торға тастау әдісі	1
24	Допты торға тастау әдісі	

25 Қозғалмалы ойындары спорттық элементарымен	I
26 Қозғалмалы ойындары спорттық элементарымен	I
27 Баскетбол. Ойын техникасы	I
28 Баскетбол. Ойын тактикасы	I
29 Топтағы шытырман ойындар. Баскетбол	I
30 Топтағы шытырман ойындар	I

#

Тема

Кол-во часов

Дене тәрбиесінің қауіпсіздік ережелерімен	
1 танысу.ӨҚН	1
2 қозғалмалы ойындар	1
3 Эстафеталық ойындар	1
4 Бастапқы қалыптағы жаттығулар	1
5 Командалық ойындар	1
6 Футбол ойыны	1
7 Ойыншылардың орналасу тәртібі мен ережелері	1
8 қауіпсіздік ережесі.ӨҚН	1
9 Доппен алдап өту әдісі	1
10 Доппен алдап өту әдісі	1
11 Доппен алдап өту әдісі	1
12 Доппен алдап өту әдісі	1
13 Доппен алдап өту әдісі.	1
14 Футбол ойыны	1
15 Футбол	1
16 Ойын техникасы	1
17 Ойын тактикасы.ӨҚН	1
18 Доппен жүріп өту	1
19 допты қакпаға соғу	1
20 ойындағы шығармашылық белсенділікті арттыру	1
21 ойын күні. қортындылау	1