

Дене шынықтыру

[illegible]

Есболат Сламкулович Жанабаев

3 тоқсан бойынша бағаны есептеу					Тоқсандағы жиынтық бағалау баллы	% (ҚЕ+БЖБ)	% ТЖБ	% Сомасы	Тоқсандық баға	Күні, айы	Тақырыптар	Үй тапсырмасы	
Оқу бағдарламасының бөлімдері үшін ЖБ балдары													
БЖБ 1	БЖБ 2	БЖБ 3	БЖБ 4										
Максималды баллдар													
											08.01	Қауіпсіздік ережесі. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру ӨҚН.Мектеп жасындағы	+++++
											09.01	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН.Жара мен	+++++
											10.01	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН.Жара мен	+++++
										ЕСП	15.01	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы) ӨҚН.Жара мен жарақат алу	
										ЕСП	16.01	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)	
										ЕСП	17.01	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы. Дене қасиеттерінің компоненттері (Динамикалық жаттығулар)	
										ЕСП	22.01	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы(Дене қасиеттерінің компоненттері)	
										ЕСП	23.01	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)	
										ЕСП	24.01	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)	
										ЕСП	29.01	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыпқа келу техникасы жаттығулар)	
										ЕСП	30.01	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс, жүгіру жаттығулары)	
										ЕСП	31.01	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	
										ЕСП	05.02	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	
										ЕСП	06.02	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	Жаттығу
										ЕСП	07.02	гілдерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	
										ЕСП	12.02	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері)	
									-		13.02	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Допсыз алаңда қозғалыстар)	
									-		14.02	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол.Допты ойыншыға беру әдісі)	
									-		19.02	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол өзара әрекеттестік)	
									-		20.02	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол. Командалық жұмыс)	
									-		21.02	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тактикасы, стратегиялар)	
									-		26.02	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыға беру)	
									-		27.02	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Дриблинг, финттар)	
									-		28.02	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Допты алып жүру)	
									-		04.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою)	
									-		05.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Допты торға тастау)	
									-		06.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Командалық қозғалыстар)	
									-		11.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	
									-		12.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылда ойнау әдістері)	
									-		13.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Екі жақты ойын)	
									-		18.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Екі жақты ойын)	
									-		19.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Екі жақты ойын)	
									-		20.03	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Екі жақты ойын)	
									-		Сабақтар саны: 33		
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				
									-				