Дене шынықтыру

№	АЙ	қыркүйек												қазан																													
	КҮНІ Оқушының тегі мен аты	4	6	7	11	13	14	18	20	21	25	27	28	2	4	5	9	11	12	16	18	19	23	26																			
1	Адилханов Ансар																																										
2	Арқабаева Аружан																																										
3	БЕРДЕШ СЕЗІМ																																										
4	ҒАЛЫМЖАНОВА МАДИНА																																										
5	ДӘУЛЕТҚАЛИ АЙЗЕРЕ																																										
6	ЕДІЛБАЙ АЙЫМ																																										
7	Жалғасбай Абу бакр																																										
8	Жанболат Медина																																										
9	Жумабаева Инжу																																										
10	ЖУМАЕВ АЛИХАН																																										
11	КАДЕНОВА АМИНА																																										
12	ҚОЖАХМЕТҰЛЫ СҰЛТАНБЕК																																										
13	Мырзағали Далила																																										
14	ТӨЛЕУХАН НҰРИСЛАМ																																										
15	ХУПЫР БАТЫРХАН																																										
16	ШОНГАЕВА АЙЗЕРЕ																																										
17																																											
18																																											
19																																											
20																																											
21																																											
22																																											
23																																											
24																																											
25																																											
26																																											
27																																											
28																																											
29																																											
30																																											
31																																											
32																																											
33																																											
34																																											
35																																											
36																																											
37																																											
38																																											
39																																											
40																																											
41																																											
42																																											
43																																											
44																																											
45																																											

Раушангуль Балгереевна Акбатырова

1 тоқсан бойынша бағаны есептеу								
Оқу бағдарламасының бөлімдері үшін ЖБ балдары				Тоқсандағы жиынтық бағалау баллы	% (ҚБ+БЖБ)	% ТЖБ	% Сомасы	Тоқсандық баға
БЖБ 1	БЖБ 2	БЖБ 3	БЖБ 4					
Максималды баллдар								
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-
								-

Күні, айы	Тақырыптар	Үй тапсырмасы
04.09	Спорттық құрал-жабдықтардың қажеттілігін, зал ішінде қауіпсіздік техникасын сақтау керектігін, заттарды	
06.09	Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып,	
07.09	-Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары	
11.09	-Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;	
13.09	арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты	
14.09	-скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап,	
18.09	-допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып ал	
20.09	- модульдер үстімен (із салынған парақтар, арқан т.б.) тепе-теңдік сақтап қалай жүру керектігін, күзгі табиғаттың	
21.09	-2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне	
25.09	- Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу,	
27.09	- оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру	
28.09	-Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;	
02.10	-допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, д	
04.10	- допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).	
05.10	-алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру,	
09.10	-Секіру: бір орында тұрып,қос аяқпен секіру	
11.10	-Допты жоғары лақтырып, қолды шапалақтап, допты қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.	
12.10	-Алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру	
16.10	Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру	
18.10	-скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру	
19.10	-әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;	
23.10	-Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту	
26.10	-Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру -Бір сызыққа қойылған	
	Сабақтар саны: 23	