Дене шынықтыру

№	АЙ	қараша												желтоқсан																													
	КҮНІ Оқушының тегі мен аты	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30	4	6	7	11	13	14	20	21	25	27	28																			
1	Адилханов Ансар																																										
2	Арқабаева Аружан																																										
3	БЕРДЕШ СЕЗІМ																																										
4	ҒАЛЫМЖАНОВА МАДИНА	а	а	а	а	а	а																																				
5	ДӘУЛЕТҚАЛИ АЙЗЕРЕ																																										
6	ЕДІЛБАЙ АЙЫМ																																										
7	Жанболат Медина																																										
8	Жумабаева Инжу																																										
9	ЖУМАЕВ АЛИХАН																																										
10	КАДЕНОВА АМИНА																																										
11	ҚОЖАХМЕТҰЛЫ СҰЛТАНБЕК																																										
12	Мырзағали Далила																																										
13	ТӨЛЕУХАН НҰРИСЛАМ																																										
14	ХУПЫР БАТЫРХАН																																										
15	ШОНГАЕВА АЙЗЕРЕ																																										
16																																											
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

2 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
06.11	- Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;	
08.11	- Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу,	
09.11	- Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);	
13.11	- Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен	
15.11	- Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту	
16.11	- Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру	
20.11	- Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру	
22.11	- Оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен секіру	
23.11	- Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру	
27.11	- Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секір	
29.11	- Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру	
30.11	- Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру	
04.12	Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын	
06.12	Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату	
07.12	-Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;	
11.12	- Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру	
13.12	- Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу	
14.12	- Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).	
20.12	- Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, -Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан	
21.12	- Орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру	
25.12	- Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау	
27.12	- Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру	
28.12	- Түзу бағытта адымдап жүру.	
	Сабақтар саны: 23	