Дене шынықтыру

№	АЙ	қаңтар										ақпан										наурыз																							
	КҮНІ / Оқушының тегі мен аты	10	11	12	17	18	19	24	25	26	31	1	2	14	15	16	21	22	23	28	29	1	6	7	13	14	15	20																	
1	Адилханов Ансар																																												
2	Арқабаева Аружан																																												
3	БЕРДЕШ СЕЗІМ																																												
4	ҒАЛЫМЖАНОВА МАДИНА																																												
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

3 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
10.01	Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою	
11.01	Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа	
12.01	Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу	
17.01	- Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею	
18.01	- Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу	
19.01	- Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу	
24.01	- Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру, қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа	
25.01	- Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею	
26.01	- 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).	
31.01	- Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып,	
01.02	Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).	
02.02	Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау,	
14.02	- Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);	
15.02	- Қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту	
16.02	- - Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату	
21.02	- Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау	
22.02	Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және	
23.02	- Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру	
28.02	- Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру	
29.02	- Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру	
01.03	--Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу	
06.03	-Допты заттарды айналдыра жүргізу	
07.03	-Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу \кірік.08.03.2024ж\	
13.03	-Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру	
14.03	-Ұлттық қимылды ойындарды ойнату	
15.03	-Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу	
20.03	-бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);	
	Сабақтар саны: 27	