

Күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау

Жарияланды



Айтаңсық Серекеқызы

Дене шынықтыру., 9-ә 2022/2023

Құрылды: 11.09.2022

Жарияланды: 12.04.2023 (Айтаңсық Серекеқызы)

Толық жылы

Параметрлер

Көшіру

Экспорттау

№	Тақырып	Сағат	Жосп. күні	Нақ. күні	
1	Қауіпсіздік ережесі.Спринттік жүгіруді жетілдіру.ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	07.09.2022	07.09.2022	Толығырақ...
2	Спринттік жүгіруді жетілдіру.ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	08.09.2022	08.09.2022	Толығырақ...
3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту.ӨҚН Родиаактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	14.09.2022	14.09.2022	Толығырақ...
4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту.ӨҚН Родиаактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	15.09.2022	15.09.2022	Толығырақ...
5	Секірудің түрлеріндірілген түрлері.	2	21.09.2022 22.09.2022	21.09.2022 22.09.2022	Толығырақ...

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, зайдите в раздел "Параметры".

6	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру.	1	28.09.2022	28.09.2022	Толығырақ...
7	Ойын техникасы.	2	29.09.2022 05.10.2022	29.09.2022 05.10.2022	Толығырақ...
8	Ойын техникасы және тактикалық әрекеттер	2	06.10.2022 12.10.2022	06.10.2022 12.10.2022	Толығырақ...
9	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы.	2	13.10.2022 19.10.2022	13.10.2022 19.10.2022	Толығырақ...
10	Зияткерлік ойындар.	2	20.10.2022 26.10.2022	20.10.2022 26.10.2022	Толығырақ...
11	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны/Зияткерлік ойындар.	1	27.10.2022	27.10.2022	Толығырақ...
12	Қауіпсіздік ережесі Топтық саптық жаттығулары.ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	09.11.2022	09.11.2022	Толығырақ...
13	Топтық саптық жаттығулары.ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	10.11.2022	10.11.2022	Толығырақ...
14	Акробатикалық элемент тердің жиынтығын құру.ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен танудының алдын алу шаралары	1	16.11.2022	16.11.2022	Толығырақ...

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, зайдите в раздел "Параметры".

15	Акробатикалық элемент тердің жиынтығын құру.ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен танудының алдын алу шаралары	1	17.11.2022	17.11.2022	Толығырақ...
16	Акробатикалық элемент тердің жиынтығын құру.	2	23.11.2022 24.11.2022	23.11.2022 24.11.2022	Толығырақ...
17	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру	4	30.11.2022 01.12.2022 07.12.2022 08.12.2022	30.11.2022 01.12.2022 07.12.2022 08.12.2022	Толығырақ...
18	Топта гимнастикалық жаттығулар тізбегін құру және бағалау	4	14.12.2022 15.12.2022 21.12.2022 22.12.2022	14.12.2022 15.12.2022 21.12.2022 22.12.2022	Толығырақ...
19	Халықаралық ойындар	2	28.12.2022 29.12.2022	28.12.2022 29.12.2022	Толығырақ...
20	Қауіпсіздік ережесі.Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру.	1	11.01.2023	11.01.2023	Толығырақ...
21	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру.ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	12.01.2023	12.01.2023	Толығырақ...

22	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру.ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	18.01.2023	18.01.2023	Толығырақ...
23	Күшті,төзімділікті жақсарту жаттығулары жиынтығы.ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	19.01.2023	19.01.2023	Толығырақ...
24	Күшті,төзімділікті жақсарту жаттығулары жиынтығы.ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	25.01.2023	25.01.2023	Толығырақ...
25	Күшті,төзімділікті жақсарту жаттығулары жиынтығы.	3	26.01.2023 01.02.2023 02.02.2023	26.01.2023 01.02.2023 02.02.2023	Толығырақ...
26	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар(4х10м жүгіру)	2	08.02.2023 09.02.2023	08.02.2023 09.02.2023	Толығырақ...
27	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс шаралар	2	15.02.2023 16.02.2023	15.02.2023 16.02.2023	Толығырақ...
28	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру .Баскетбол командалық жұмыс	2	22.02.2023 23.02.2023	22.02.2023 23.02.2023	Толығырақ...
29	Ойын комбинацияларын құру.Баскетбол.Доп беру, допты ойыншыға беру	2	01.03.2023 02.03.2023	01.03.2023 02.03.2023	Толығырақ...

30	Баламалы ойындар құрастыру.Баскетбол шабуыл тосқауыл қою/Баламалы ойындар құрастыру.Баскетбол шабуыл тосқауыл қою	1	09.03.2023	09.03.2023	Толығырақ...
31	Баламалы ойындар құрастыру.Командалық қозғалыс	1	15.03.2023	15.03.2023	Толығырақ...
32	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс шаралар	1	16.03.2023	16.03.2023	Толығырақ...
33	Қауіпсіздік ережесі.Ойын жағдайында допты игеру техникасы.волейбол ойын ережелері.	1	29.03.2023	29.03.2023	Толығырақ...
34	Ойын жағдайында допты игеру техникасы.волейбол ойын ережелері.ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	30.03.2023	30.03.2023	Толығырақ...
35	Ойын кеңістігінде бағыт бағдар дағдысын жетілдіру.Волейбол.ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	05.04.2023	05.04.2023	Толығырақ...
36	Ойын кеңістігінде бағыт бағдар дағдысын жетілдіру.Волейбол.ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	06.04.2023	06.04.2023	Толығырақ...
37	Жеке,топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	1	12.04.2023	12.04.2023	Толығырақ...
38	Топта ойын сауық ойындарын құру.Екі жақты ойын	2	13.04.2023 19.04.2023	13.04.2023 19.04.2023	Толығырақ...
39	Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру 60м	1	20.04.2023	20.04.2023	Толығырақ...
40	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту 200м	2	26.04.2023 27.04.2023	26.04.2023 27.04.2023	Толығырақ...
41	Секіру,лақтыру дағдысын дамыту	2	03.05.2023 04.05.2023	03.05.2023 04.05.2023	Толығырақ...
42	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 1000м	1	10.05.2023	10.05.2023	Толығырақ...
43	Зияткерлік ойындар.Асық ату мен бес тас ойыны	6	11.05.2023 17.05.2023 18.05.2023 24.05.2023 25.05.2023 31.05.2023	11.05.2023 17.05.2023 18.05.2023 24.05.2023 25.05.2023 31.05.2023	Толығырақ...
Барлық тақырыптар саны: 43. Барлық сағат саны: 70.					

Барлық тақырыптар саны: 43. Барлық сағат саны: 70.