

Дене шынықтыру., 8-ә 2022/2023

Құрылды: 11.09.2022

Жарияланды: 12.04.2023 (Айбат Бақытұлы)

Толық жылы

Параметрлер

Көшіру

Экспорттау

№	Тақырып	Сағат	Жосп. күні	Нақ. күні	
1	Қауіпсіздік ережесі.Төменгі сөре және сөрелік екпін.60м жүгіру.ӨҚН.Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	02.09.2022	02.09.2022	Толығырақ...
2	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200м жүгіру.ӨҚН әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	06.09.2022	06.09.2022	Толығырақ...
3	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 400м жүгіру.ӨҚН әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	09.09.2022	09.09.2022	Толығырақ...
4	Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар.Бір орыннан ұзындыққа секіру.ӨҚН Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	13.09.2022	13.09.2022	Толығырақ...
5	Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар.Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	1	16.09.2022	16.09.2022	Толығырақ...
6	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту.	2	20.09.2022 23.09.2022	20.09.2022 23.09.2022	Толығырақ...
7	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру.Баскетбол.Ойын ережелері еске түсіру.ӨҚН.Жарылыс және өрт.	1	27.09.2022	27.09.2022	Толығырақ...
8	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру.Баскетбол ойын техникасынның элементтері	1	30.09.2022	30.09.2022	Толығырақ...
9	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру Баскетбол допқа иелік ету.Допсыз қозғалыстар.ӨҚН Жарылыс және өрт	1	04.10.2022	04.10.2022	Толығырақ...
10	Ойын құрылымы.Шабуылда ойнау техникасы.	1	07.10.2022	07.10.2022	Толығырақ...
11	Жарыс ойынын ұйымдастыру.	2	11.10.2022 14.10.2022	11.10.2022 14.10.2022	Толығырақ...
12	Қазақтың халық ойындары.Тоғызқұмалақ ойыны.	2	18.10.2022 21.10.2022	18.10.2022 21.10.2022	Толығырақ...
13	Қазақтың халық ойындары/Қазақтың халық ойындары	1	28.10.2022	28.10.2022	Толығырақ...
14	Қауіпсіздік ережесі.Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.Саптық жаттығулар.ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	08.11.2022	08.11.2022	Толығырақ...

15	Орынында және қозғалыста орындау жаттығулары.Бөрене үстінде тепе теңдік сақтау жаттығулары.ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы көмек көрсету.	1	11.11.2022	11.11.2022	Толығырақ...
16	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.Өрмелеу арқанға жылдам өрмелеу.ӨҚН жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	15.11.2022	15.11.2022	Толығырақ...
17	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі Тепе теңдік және секіру	3	18.11.2022 22.11.2022 25.11.2022	18.11.2022 22.11.2022 25.11.2022	Толығырақ...
18	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы	5	29.11.2022 02.12.2022 06.12.2022 09.12.2022 13.12.2022	29.11.2022 02.12.2022 06.12.2022 09.12.2022 13.12.2022	Толығырақ...
19	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары/Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары	1	20.12.2022	20.12.2022	Толығырақ...
20	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары	1	23.12.2022	23.12.2022	Толығырақ...
21	Қазақтың халық ойындары	2	27.12.2022 30.12.2022	30.12.2022 27.12.2022	Толығырақ...
22	Қауіпсіздік ережесі.Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді	1	10.01.2023	10.01.2023	Толығырақ...

Активация Windows
Чтобы активировать
раздел "Параметры"

23	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.Тамырдың соғу жиілігі анықтау .ӨҚН Жұқпалы аурулардың алдын алу	1	13.01.2023	13.01.2023	Толығырақ...
24	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.Тамырдың соғу жиілігі анықтау.ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік.	1	17.01.2023	17.01.2023	Толығырақ...
25	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту.Қыздырыну қалпықа келу техникасы ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік.	1	20.01.2023	20.01.2023	Толығырақ...
26	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздырыну қалыпқа келу техникасы	2	24.01.2023 27.01.2023	24.01.2023 27.01.2023	Толығырақ...
27	Әр түрлі кедергілерден жүгіру.Гимнастикалық жаттығулар	4	31.01.2023 03.02.2023 07.02.2023 10.02.2023	31.01.2023 03.02.2023 07.02.2023 10.02.2023	Толығырақ...
28	Командалық ойындағы көшбасшылық.Баскетбол	2	14.02.2023 17.02.2023	14.02.2023 17.02.2023	Толығырақ...
29	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімдігін дамыту.Баскетбол.Допты торға ойыншыға беру әдісі.	2	21.02.2023 24.02.2023	21.02.2023 24.02.2023	Толығырақ...
30	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары.	2	28.02.2023 03.03.2023	28.02.2023 03.03.2023	Толығырақ...
31	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары.	1	07.03.2023	07.03.2023	Толығырақ...

32	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары	1	10.03.2023	10.03.2023	Толығырақ...
33	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары.	2	14.03.2023 17.03.2023	14.03.2023 17.03.2023	Толығырақ...
34	Қауіпсіздік ережесі.Ойын техникасы.Футбол ойынының ережелері.ӨҚН.Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	28.03.2023	28.03.2023	Толығырақ...
35	Ойын техникасы Футбол Алаңдағы қозғалыстар.ӨҚН жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	31.03.2023	31.03.2023	Толығырақ...
36	Ойын тактикасы.Футбол қақпашының ролі	2	04.04.2023 07.04.2023	04.04.2023 07.04.2023	Толығырақ...
37	ойындағы шығармашылық белсенділік.Футбол шабуылда ойнау техникасы	3	11.04.2023 14.04.2023 18.04.2023	11.04.2023 14.04.2023 18.04.2023	Толығырақ...
38	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру 200,400м	2	21.04.2023 25.04.2023	21.04.2023 25.04.2023	Толығырақ...
39	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер 1000м	1	28.04.2023	28.04.2023	Толығырақ...
40	Секіру фазаларын қолдану	2	02.05.2023 05.05.2023	02.05.2023 05.05.2023	Толығырақ...
41	Лақтырудағы фитнес құрамдастығы	1	12.05.2023	12.05.2023	Толығырақ...

42	Қазақтың ұлттық ойындары	4	16.05.2023 19.05.2023 23.05.2023 26.05.2023	16.05.2023 19.05.2023 23.05.2023 26.05.2023	Толығырақ...
43	Қазақтың ұлттық ойындары/Қазақтың ұлттық ойындары	1	30.05.2023	30.05.2023	Толығырақ...

Барлық тақырыптар саны: 43. Барлық сағат саны: 69.

Барлық тақырыптар саны: 43. Барлық сағат саны: 69.

