

## Күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау - Дене шынықтыру- 8А

Құрметті мұғалім, егер белгілі бір сабақтарыңыз бойынша тақырыптар өшіп кеткен болса, мектептегі BilimClass платформасының жүйелік әкімшісіне хабарласыңыз. Сабақ кестесінің өзгеруіне байланысты өткізілген сабақ жойылған жағдайда, тақырыптарды қайта толтыру қажет.

+ ТЖ-ға экспорттау

+ ТЖ-ды импорттау

Журналға өту

Кезең:

1 тоқсан

КТЖ бойынша статистика

Мұғалімдер саны: 1

Барлық сабақтар / тақырыптары бар сабақтар: 24/24

Тақырып саны: 24

Үй тапсырмаларын көшіру



№	Сабақ туралы ақпарат						Үй тапсырмасы		Интерактивті сабақ
	Сабақ күні	Мұғалім	Топтар	Тақырып	Сабақ түрі	Тақырып саны	Үй тапсырмасы	Орындау уақыты (минутпен)	
1	02.09.2025 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермекулұлы	Бүкіл сынып	Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін. 60 м жүгіру ӨҚН.Өсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. <small>122/500</small>	Қарапайым сабақ	1			

№	Сабақ туралы ақпарат						Үй тапсырмасы		Интерактивті сабақ
	Сабақ күні	Мұғалім	Топтар	Тақырып	Сабақ түрі	Тақырып саны	Үй тапсырмасы	Орындау уақыты (минутпен)	
1	04.11.2025 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Саптық жаттығулар ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.  180/500	Қарапайым сабақ	1	қауіпсіздік ережелері		
2	05.11.2025 12:20	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Берене үстінде теле теңдік сақтау жаттығулары. ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.  194/500	Қарапайым сабақ	1	қауіпсіздік ережелері		
3	07.11.2025 10:35	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Өрмелеу.Арқанға жылдам өр- мелеу. ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.  176/500	Қарапайым сабақ	1	жалпы дамыту жаттығулары.		

№	Сабақ туралы ақпарат						Үй тапсырмасы		Интерактивті сабақ
	Сабақ күні	Мұғалім	Топтар	Тақырып	Сабақ түрі	Тақырып саны	🕒 Үй тапсырмасы	🕒 Орындау уақыты (минутпен)	
1	09.01.2026 10:40	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Қауіпсіздік ережесі. Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту ӨҚН.Жұқпалы аурулардың алдын алу. <small>122/500</small>	Қарапайым сабақ	1	қауіпсіздік ережесі		+
2	13.01.2026 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН.Жұқпалы аурулардың алдын алу. <small>143/500</small>	Қарапайым сабақ	1	қауіпсіздік ережесі		+
3	14.01.2026 12:20	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы ӨҚН. Салауатты өмір салты едеттері туралы түсінік. <small>122/500</small>	Қарапайым сабақ	1	қауіпсіздік ережесі		+

№	Сабақ туралы ақпарат						Үй тапсырмасы		Интерактивті сабақ
	Сабақ күні	Мұғалім	Топтар	Тақырып	Сабақ түрі	Тақырып саны	🕒 Үй тапсырмасы	🕒 Орындау уақыты (минутпен)	
1	31.03.2026 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ержелері ӨҚН.Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік <small>113/500</small>	Қарапайым сабақ	1	қауіпсіздік ережесі.		
2	01.04.2026 12:20	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Ойын техникасы. Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН.Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты <small>98/500</small>	Қарапайым сабақ	1	қауіпсіздік ережесі		
3	03.04.2026 10:40	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Ойын тактикасы. Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН.Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты <small>90/500</small>	Қарапайым сабақ	1	қауіпсіздік ережесі		
4	07.04.2026 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Ойын тактикасы. Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері. ӨҚН.Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты <small>100/500</small>	Қарапайым сабақ	1	ждж		

13	28.04.2026 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. 200 м жүгіру ӨҚН.Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты  92/500	Қарапайым сабақ ▾	1	ЖДЖ		+
14	29.04.2026 12:20	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру 400 м жүгіру  43/500	Қарапайым сабақ ▾	1	ЖДЖ		+
15	05.05.2026 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. Кросс 6 минутқа жүгіру.ӨҚН.Салауатты өмір салты едеттері туралы түсінік  101/500	Қарапайым сабақ ▾	1	ЖДЖ		+
16	06.05.2026 12:20	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Эстафета 4x60 м ойыны  69/500	Қарапайым сабақ ▾	1	ЖДЖ		+
17	12.05.2026 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. 1000 м жүгіру. ӨҚН.Жұқпалы аурулардың алдын алу  92/500	Қарапайым сабақ ▾	1	ЖДЖ		+
18	13.05.2026 12:20	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Ұзақ қашықтыққа жүгіру  69/500	Қарапайым сабақ ▾	1	ЖДЖ		+
19	19.05.2026 11:30	Өбдрахманов Қуат Ермеқұлы	Бүкіл сынып	Секіру фазаларын қолдану. Бір орыннан ұзындыққа секіру ӨҚН.Жұқпалы аурулардың алдын алу  88/500	Қарапайым сабақ ▾	1	ЖДЖ		+