

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қыркүйек 04.09.2023-08.09.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
04.09.2023	<p>Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату.</p>	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. 2) Допты тура бағытта домалату. «Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
06.09.2023	<p>Мақсаты: Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту.</p>	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ(карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты тура бағытта домалату. 2) Құрсаудан еңбектеп өту. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

08.09. 2023	<p>Мақсаты: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.</p>	Ысқырық, орындық, до. п	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) Құрсаудан еңбектеп өту. 2) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------------	---	-------------------------	--

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қыркүйек 11.09.2023-15.09.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
11.09. 23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.</p>	<p>Ысқырық, оры ндық.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Құрсаудан еңбектеп өту . 2) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
12.09. 23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша</p>	<p>Ысқырық, оры ндық , доп.</p>	<p>II. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 3. Доппен АТҚ (карточка № 8) 4. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 2) 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс</p>

	төрттағандап еңбектеу.		Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
14.09.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты:</p> <p>Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.</p>	Ысқырық, орындық ,до. п	<p>II. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>2. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбекте .</p> <p>2) . 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. .</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қыркүйек .18.09.2023-22.09.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
18.09.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 1,5м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 1,5м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру . 2) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу . «Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
19.09.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>III. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу . 2) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен</p>

	қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.		өрмелеу . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
21.09.23	Дене шынықтыру Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.	Ысқырық, орындық ,до. п	III. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу . 2) Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру . Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қазан.02.10.2023-06.10.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
02.10.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру . 2) Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.10.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. 50 см жоғары</p>	<p>Ысқырық, орындық , доп.</p>	<p>IV. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру . 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру .</p>

	көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.		«Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
05.10.23	Дене шынықтыру Мақсаты: Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу	Ысқырық, орындық, до. п	IV. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру . 2) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу . Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қазан.09.10.2023-13.10.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
09.10.23	1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.	Ысқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта) . 2) Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
10.10.23	2. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта	Ысқырық, орындық, доп.	<p>V. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8)</p>

	<p>көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.</p>		<p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу . 2) Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
<p>12.10.23</p>	<p>3. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<p>V. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту . 2) Допты аяқтарымен бір-біріне домалату . Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қазан.16.10.2023-20.10.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
16.10.23	1. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты аяқтарымен бір-біріне домалату . 2) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
17.10.23	2. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп	Ысқырық, орындық, доп.	<p>VI. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу .</p>

	бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.		2) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
19.10.23	3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру	Ысқырық, орындық, до. п	VI. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру . 2) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қазан .23.10.2023-27.10.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
23.10. 23	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру . 2) Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату . «Арқан тарту»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
24.10. 23	2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру.Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.Қимылыны	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>VII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату .</p>

	ң бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.		2) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
26.10.23	3. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	Ысқырық,орындық ,до. п	VII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу . 2) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қазан.30.10.2023-03.11.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
30.10. 23	1. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.	Ысқырық,оры ндық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу . 2) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. . «Арқан тарту»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
31.10. 23	2. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30- 35 см) жоғары және	Ысқырық,оры ндық ,доп.	<p>VIII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	<p>төмен жүру және жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу.</p>		<p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту . 2) Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
<p>02.11.23</p>	<p>3. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>VIII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу . 2) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қараша .06.11.2023-10.11.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
06.11. 23	1.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру . 2) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру . «Үйсіз көжектер»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
07.11. 23	2. Баяу қарқында жүру және жүгіру.Жіп бойымен	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>IX. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.		<p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Доппен АТҚ (карточка № 8)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру .</p> <p>2) 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. .</p> <p>«Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
09.11.23	3. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту.	Ысқырық, орындық, до. п	<p>IX. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.</p> <p>2) Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту .</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қараша . 13.11.2023-17.11.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
13.11.23	<p>1.Сапта бір-бірден жүру.Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқаннан секіру. 2) Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. «Түлкі мен қоян»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
14.11.23	<p>2.Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>X. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. 2) Тұрған орнында айналып секіру. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p>

	секіру.		Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
16.11.23	<p>3. .Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p>	Ысқырық, орындық ,до. п	<p>Х. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. 2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу .</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қараша 20.11.2023-24.11.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
20.11.23	<p>1.Сапта бір-бірден жүру.Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқаннан секіру. 2) Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. «Күн мен түн»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
21.11.23	<p>2.Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>XI. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. 2) Тұрған орнында айналып секіру. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p>

	орнында айналып секіру		<p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.11.23	<p>3. .Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық ,до. п</p>	<p>XI. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. 2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу . <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қараша .27.11.2023-1.12.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
27.11.23	<p>1.Сапта бір-бірден жүру.Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқаннан секіру. 2) Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. «Үкі»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
28.11.23	<p>2.Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>XII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. 2) Тұрған орнында айналып секіру. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p>

	орнында айналып секіру.		III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
30.11.23	3. .Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу	Ысқырық, орындық ,до. п	XII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. 2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу . Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Желтоқсан 04.12.2023-08.12.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
04.12. 23	<p>1.Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. 2) Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. «Арқан тарту»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.12. 23	<p>2.Қосалқы қадаммен алға қарай жүру.Оң және сол аяқты алмастырып секіру.Доптыекі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>XIII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</p>

	метр).		<p>2) Доптыекі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
07.12. 23	<p>3. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>XIII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. 2) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Желтоқсан. 11.12.2023-15.12.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
11.12. 23	<p>1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет). 2) Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. «Үкі»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
12.12. 23	<p>2. Кегльдердің арасымен жүру.Сызықтан</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>XIV. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	<p>секіру.Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>		<p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Сызықтан секіру. 2) Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p> <p>«Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
<p>15.12.23</p>	<p>3. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>XIV. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. 2) Бір-бірін шанамен сырғанату.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Желтоқсан. 18.12.2023-22.12.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
18.12.23		Ысқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) «» жылжымалы ойын (карточка №)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
19.12.23	2. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.	Ысқырық, орындық , доп.	<p>XV. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, 2) Допты лақтыру және екі қолымен қағып алу</p> <p>«Қыз қуу» ойын (карточка № 1)</p>

			<p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
21.12.23	<p>3Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>XV. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. 2) Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату <p>Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Желтоқсан. 25.12.2023-29.12.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
25.12.23	<p>1.Сапқа тұру,оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. 2) Допты заттарды айналдыра жүргізу. «Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
26.12.23	<p>2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Допты басымен итеріп жүру.Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>XVI. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты басымен итеріп жүру. 2) Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p>

			<p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
28.12.23	<p>3.Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>XVI. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. 2) Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. <p>Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қаңтар. 01.01.2024-05.01.2024

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
01.01.24		Ысқырық,оры ндық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) «»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
02.01.24		Ысқырық,оры ндық ,доп.	<p>XVII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) «» ойын (карточка №)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары.</p>

			Ұйымдастырылған залдан шығу.
04.01.24	<p>3. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>XVII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. 2) Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. <p>Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қаңтар. 08.01.2024-12.01.2024

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
08.01.24	<p>1. Эртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p>	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. 2) Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
09.01.24	<p>2. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол</p>	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>XVIII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p>

	қолын алмастыру) қағып алу.		«Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
11.01.24	3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)	Ысқырық, орындық, до. п	XVIII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2) Бір орында тұрып биіктікке секіру Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қаңтар. 15.01.2024-19.01.2024

Күні қызметті ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
15.01.24	<p>1. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа 2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. «Үйсіз көжектер»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
16.01.24	<p>2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>XIX. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) «жыланша» жүгіру 2) Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату. «Арқан тарту» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

18.01.24	<p>3. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың ы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>XIX. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру 2) Құм салынған қапшықты лақтыру. <p>Мобильді ойын бойынша «Орамал тастамақ» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Қаңтар. 22.01.2024-26.01.2024

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
22.01.24	1.Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. 2) Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. «Күн мен түн»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.01.24	2Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-тендік сақтап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>XX. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқан бойымен бір қырымен тепе-тендік сақтап жүру 2) Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. «Арқан тарту» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары.</p>

25.01.24	<p>3.Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.Кедергілер арасынан еңбектеу жүру</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p> <p>XX. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. 2) Кедергілер арасынан еңбектеу жүру Мобильді ойын бойынша «Мысық пен тышқан» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	---	-------------------------------	---

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : . Қаңтар.29.01.2024-02.02.2024

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
29.01.24	<p>1.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. «Қасқырмен Қоян»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
30.01.24	<p>2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>XXI. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. 2) Допты қабырғаға лақтыру. «Арқан тарту» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

01.02.24	3.Кегльдердің арасымен жүру.Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>XXI. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2) Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр Мобильді ойын бойынша «Мысық пен тышқан» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	--	------------------------	--

Ересек тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққулар»

Ай : Ақпан . 05.02.2024-09.02.2024

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
05.02.24	<p>1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту,Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Шанамен сырғанау. 2) Бір-бірін шанамен сырғанату. «Орамал тастамақ»жылжымалы ойын (карточка № 4)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
06.02.24	<p>2.Сапқа тұру,оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>XXII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау 2) Допты заттарды айналдыра жүргізу. «Ақ серек көк серек» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары.</p>

			Ұйымдастырылған залдан шығу.
08.02.24	<p>3.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p>	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>XXII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) . Бір қолымен допты қағып алу 2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу <p>Мобильді ойын бойынша «Үйсіз қоян» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Ақпан . 20.02.23-24.02.23

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
21.02.23	1.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жіптерден аттап жүру. 2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. «Арқан тарту»жылжымалы ойын (карточка № 6)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.02.23	2.Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың ы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>XXIII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру 2) Құрсаудан құрсауға секіру «Туға қарай жүгіру» ойын (карточка № 5)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

	салынған қапшықты лақтыру.		
24.02.23	<p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>	Ысқырық, орындық, до. п	<p>XXIII. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 2) Допты екі қолымен бір-біріне лақтыру. Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Ақпан . 27.02.23-3.03.23

Күні қызметті	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
ы			

жүргізу			
28.02.23	<p>1.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру 2) Құрсауларды бір-біріне домалату. «Қыз Қуу» жылжымалы ойын (карточка № 6)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
2.03.23	<p>2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Ұлттық қимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>XXIV. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Баскетбол элементтері. 2) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p>«Орамал Тастамақ» ойын (карточка № 5)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
3.03.23	<p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>XXIV. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	<p>(ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>		<p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру 2) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	---	--	--

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Наурыз . 6.03.23-10.03.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
7.03.23	1.Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.	Ысқырық,орындық.	I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .

	<p>Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p>		<p>II. Негізгі бөлім.</p> <p>1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>2) Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>«Арқан тарту» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс .</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
9.03.23	<p>2. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Арқаннан секіру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>XXV. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Доппен АТҚ (карточка № 8, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру.</p> <p>2) Арқаннан секіру.</p> <p>«Мысық пен тышқандар» ойын (карточка № 2) (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
10.03.23	<p>3. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>XXV. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.</p> <p>2) Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4, 3 рет)</p>

	тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.		III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

**Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»
Ай : Наурыз . 13.03.23-17.03.23**

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
14.03.23	1. Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).	Ысқырық, орындық.	I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. 2) Төрттағандап еңбектеу «Арқан тарту» жылжымалы ойын (кезекпен)

			<p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
16.03.23	<p>2. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың 40 сантиметр), Ұлттық қимылды ойындар. Допты жоғары, лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 3, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру 2) Допты жоғары, лақтыру және екі қолымен қағып алу. «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
17.03.23	<p>3. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. 2) Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4, 3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Наурыз . 20.03.23-24.03.23

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
21.03.23		Ысқырық,оры ндық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) «»жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.03.23		Ысқырық,оры ндық ,доп.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

			<p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 3, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) «» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
24.03.23	3. Кегльдердің арасымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)	Ысқырық, орындық, до. п	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кегльдердің арасымен жүру 2) Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Наурыз . 27.03.23-31.03.23

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
28.03.23	<p>1.Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 2) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. «Қасқырлар мен лақтар»жылжымалы ойын (карточка № 10 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
30.03.23	<p>2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 3, 6-8 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.		<p>1) Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.</p> <p>2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
31.03.23	3.Кегльдердің арасымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)	Ысқырық, орындық, до. п	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Кегльдердің арасымен жүру</p> <p>2) Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 4, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Сәуір . 3.04.23-7.04.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
04.04.23	1.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жіптерден аттап жүру. 2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. «Арқан тарту»жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
6.04.23	2.Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың ы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 3, 6-8 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру 2) 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

	салынған қапшықты лақтыру.		
7.04.23	3.Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру 2) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Сәуір . 10.04.23-14.04.23

Күні қызметт	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
--------------	-------------	-----------------	------------

Ы жүргізу			
11.04.23	<p>1.Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту.Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</p>	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру 2) Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. «Күн мен түн»жылжымалы ойын карточка№1</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
13.04.23	<p>2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p>	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 3, 6-8 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) .Гимнастикалық скамейка бойымен жүру 2) Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
14.04.23	<p>3.Кегльдердің арасымен жүру.Қолдарынан</p>	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)		<p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) .Кегльдердің арасымен жүру.</p> <p>2) Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 3, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--	---

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Сәуір . 17.04.23-21.04.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
18.04.23	1.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын	Ысқырық, орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.		<p>II. Негізгі бөлім.</p> <p>1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.</p> <p>2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>«Бақалар» жылжымалы ойын карточка № 6</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс .</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
20.04.23	2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.	Ысқырық, орындық, доп.	<p>I. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Доппен АТҚ (карточка № 3, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.</p> <p>2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу</p> <p>«Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
21.04.23	3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)	Ысқырық, орындық, доп	<p>I. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>2) Бір орында тұрып биіктікке секіру.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 11, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p>

			Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	---

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Сәуір . 24.04.23-28.04.23

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
25.04.23	1.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.	Ысқырық,орындық.	I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жіптерден аттап жүру. 2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру.

			<p>«Ит пен қоян» жылжымалы ойын карточка №3</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс .</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
27.04.23	<p>2.Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың ы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Доппен АТҚ (карточка № 3, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) «жыланша» жүгіру</p> <p>2) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру</p> <p>«Торғай мен мысық» жылжымалы ойын карточка № 14 (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
28.04.23	<p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>2) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру</p>

	қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру		Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 11, 3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	---	--	---

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Мамыр. 01.05.23-05.05.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
2.05.23	<p>1.Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p>	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып 2) Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. «Ит пен қоян»жылжымалы ойын карточка № 3</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

4.05.23	<p>2.1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Қос аяқпен заттардың арасымен секіру (арақашықтығы 4 метр). Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 3, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қос аяқпен заттардың арасымен секіру 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.</p> <p>«Торғай мен мысық» жылжымалы ойын карточка № 14 (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
5.05.23	<p>3. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. 2) Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 11, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Мамыр. 08.05.23-12.05.23

Күні қызметт ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
9.05.23		Ысқырық,оры ндық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) «»жылжымалы ойын карточка №</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
11.05.23	2.. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.	Ысқырық,оры ндық ,доп.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 3, 6-8 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.</p>

	Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.		«Аю» жылжымалы ойын карточка (кезекпен) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
12.05.23	3. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Допты басымен итеріп жүру.Допты қақпаға тебу.	Ысқырық,орындық ,до. п	I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. 2) Допты қақпаға тебу. Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 11, 3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Мектепалды тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Мамыр. 15.05.23-19.05.23

Күні қызметті ы жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
16.05.23	<p>1.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Велосипед, самокат тебу. 2) Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. «Қасқыр мен лақтар» жылжымалы ойын карточка № 3</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
18.05.23	<p>2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың ы 40 сантиметр). 2–2,5 м</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 3, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру 2) Құм салынған қапшықты лақтыру. «Бақалар» жылжымалы ойын карточка № 6 (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

	арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.		
19.05.23	<p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық , до. п</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 2) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Ит пен қоян» (карточка № 4, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>