

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**  
**Ай : Қыркүйек .01.09.2025-05.09.2025**

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
02.09.25	<p><b>Міндеттері:</b>  Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b>  Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .  <b>II. Негізгі бөлім.</b>  1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1)  2 Қозғалыстың негізгі түрлері  1) Бірнеше заттардан еңбектеп өту.  2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</p> <p>« Доп» жылжымалы ойын (карточка № )  <b>III. Қорытынды бөлім</b>  Тыныс алу жаттығулары.  Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.09.25	<p><b>Міндеттері:</b>  Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Ұлттық кимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b>  Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .  <b>II. Негізгі бөлім</b>  1. Доппен АТҚ (карточка № 8)  2. Қозғалыстың негізгі түрлері  1) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.  2) Ұлттық кимылды ойындар</p> <p><b>III Қорытынды бөлім</b>  Тыныс алу жаттығулары  Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
04.09.25	<p><b>Міндеттері:</b>  Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b>  Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .  <b>II. Негізгі бөлім</b>  1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p>

	еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.		2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1 ) Құрсаудан еңбектеп өту. 2 ) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары Ұйымдастырылған залдан шығу
--	---	--	---

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**  
**Ай : Қыркүйек . 08.09.25-12.09.25**

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
09.09.25	<p><b>Міндеттері:</b>  Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b>  Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b>  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)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b>  Тыныс алу жаттығулары.  Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
10.09.25	<p><b>Міндеттері:</b>  Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b>  Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b>  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)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b>  Тыныс алу жаттығулары.  Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
11.09.25	<p><b>Міндеттері:</b>  Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен,</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<p><b>I Кіріспе бөлім</b>  Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p>

	<p>жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.</p>		<p>2. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)  2. Қозғалыстың негізгі түрлері  1 ) 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбекте .  2 ) . 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. .  Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)  <b>III. Қорытынды бөлім</b>  Тыныс алу жаттығулары.  Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қыркүйек . 15.09.2025-19.09.2025**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
16.09.25	<b>Міндеттері:</b> 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 1,5м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, орындық.	<b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . <b>II. Негізгі бөлім.</b> 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) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Ұйымдастырылған залдан шығу.
17.09.25	<b>Міндеттері:</b> Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	Ысқырық, орындық, доп.	<b>I .Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . <b>II. Негізгі бөлім</b> 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 өрмелеу . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Ұйымдастырылған залдан шығу.
18.09.25	<b>Міндеттері:</b> Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен	Ысқырық, орындық, доп	<b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . <b>II. Негізгі бөлім</b> 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 .

	өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.		Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	---	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қыркүйек 22.09.2025-26.09.2025**

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
23.09.25	<p><b>Міндеттері:</b> Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.</p>	Ысқырық, орындық.	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
24.09.25	<p><b>Міндеттері:</b> Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p>	Ысқырық, орындық, доп.	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 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 . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
25.09.25	<p><b>Міндеттері:</b> Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Басқа</p>	Ысқырық, орындық, доп	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп</p>

	қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу		кіру . 2 ) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу . Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--------------------------------------	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қазан 29.09.2025-03.10.2025**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
30.09.25	<b>Міндеттері:</b> Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.	Бісқырық, орындық.	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
01.10.25	<b>Міндеттері:</b> Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	Бісқырық, орындық , доп.	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 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)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
02.10.25	<b>Міндеттері:</b> едагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен	Бісқырық, орындық , доп	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	аттап өту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.		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) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қазан 06.10.2025-10.10.2025**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
07.10.25	<b>Міндеттері:</b> Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру.Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Бісқырық, орындық.	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
08.10.25	<b>Міндеттері:</b> Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Бісқырық,орындық ,доп.	<p><b>II. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II.Негізгі бөлім</b> 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу . 2) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
09.10.25	<b>Міндеттері:</b> Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен	Бісқырық,орындық ,до. п	<p><b>II. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 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</p>

	секіру		Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--------	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қазан . 13.10.2025-17.10.2025**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
14.10.25	<b>Міндеттері:</b> 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><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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 . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
15.10.25	<b>Міндеттері:</b> Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, орындық, доп.	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату . 2) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
16.10.25	<b>Міндеттері:</b> Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша	Ысқырық, орындық, доп	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 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</p>

	жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.		Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қазан**

**Өткізу мерзімі: 20-24 қазан**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
21.10.25	<b>Міндеттері:</b> 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><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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 . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
22.10.25	<b>Міндеттері:</b> Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, орындық, доп.	<p><b>III. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату . 2) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.10.25	<b>Міндеттері:</b> Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, орындық, доп	<p><b>I Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.		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) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қазан**

**Өткізу мерзімі: 28-31 қазан**

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
28.10.25	<p><b>Міндеттері:</b> Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.</p> <p>Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.</p>	Ысқырық, орындық.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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. . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
29.10.25	<p><b>Міндеттері:</b> Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу.</p>	Ысқырық, орындық , доп.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 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)</p> <p><b>III Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
30.10.25	<b>Міндеттері:</b> Кіші және		<b>I. Кіріспе бөлім</b>

	<p>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>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1 ) Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу .</p> <p>2 ) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b></p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--------------------------------	---

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қазан**

**Өткізу мерзімі: 03-07 қараша**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
04.11.25	<b>Міндеттері:</b> 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.	Бісқырық, орындық.	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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 . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.11.25	<b>Міндеттері:</b> Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.	Бісқырық, орындық , доп.	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру . 2) 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім тыныс</b> Алу жаттығулары.</p>

			Ұйымдастырылған залдан шығу.
06.11.25	<p><b>Міндеттері:</b> Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту.</p>	Ысқырық, орындық, доп	<p><b>I Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</li> <li>2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ) 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.</li> <li>2 ) Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту .</li> </ol> </li> </ol> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қазан**

**Өткізу мерзімі: 10-14 қараша**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
11.11.25	<b>Міндеттері:</b> Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Құрсаулар, таяқшалар, доптар.	<p><b>I.Кіріспе:</b></p> <p>Сап құру,салемдесу.онға бұрылу,бір-бірінің артынан саппен жүру,қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру,қол белде аяқтың өкшесімен жүру.қолды кеуденің алдына жинап бір-бірінің артынан жеңіл және баяу жүгіру.</p> <p>ЖДЖ орынында.</p> <p><b>II.Негізгі бөлім:</b></p> <p>Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p><b>Ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды мықтылыққа, ептілікке баулу</p> <p><b>III.Қорытынды:</b> сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
12.11.25	<b>Міндеттері:</b> Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Арқан, доптар қапшықтар, кеглилер, таяқшалар.	<p><b>I.Кіріспе:</b></p> <p>Сап құру,салемдесу.онға бұрылу,бір-бірінің артынан саппен жүру,қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру,қол белде аяқтың өкшесімен жүру.қолды кеуденің алдына жинап бір-бірінің артынан жеңіл және баяу жүгіру.</p> <p>ЖДЖ орынында.</p> <p><b>II.Негізгі бөлім:</b></p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p> <p><b>Ойын:</b> «арқан тартыс»</p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды ептілікке, батылдыққа баулу</p> <p><b>III.Қорытынды:</b> сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
13.11.25	<b>Міндеттері:</b> Негізгі	Құрсаулар, доға,	<b>I.Кіріспе:</b>

	қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	мат, Асық	<p>Сап құру,сәлемдесу.онға бұрылу,бір-бірінің артынан саппен жүру,қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру,қол белде аяқтың өкшесімен жүру.қолды кеуденің алдына жинап бір-бірінің артынан жеңіл және баяу жүгіру.</p> <p>ЖДЖ орынында.</p> <p><b>II. Негізгі бөлім:</b></p> <p>Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p><b>Ойын:</b> «асық ату»</p> <p><b>III.Қорытынды:</b> сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
--	---	-----------	---

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қараша**

**Өткізу мерзімі: 17-21 қараша**

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
18.11.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру</p>	<p>Құрсаулар, тайақшалар, доптар.</p>	<p><b>I.Кіріспе:</b></p> <p>Сап құру,салемдесу.онға бұрылу,бір-бірінің артынан саппен жүру,қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру,қол белде аяқтың өкшесімен жүру.қолды кеуденің алдына жинап бір-бірінің артынан жеңіл және баяу жүгіру.</p> <p>ЖДЖ орынында.</p> <p><b>II.Негізгі бөлім:</b></p> <p>Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p><b>Ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>III.Қорытынды:</b> сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
19.11.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру</p>	<p>Арқан, доптар қапшықтар.кегелер, таяқшалар.</p>	<p><b>I.Кіріспе:</b></p> <p>Сап құру,салемдесу.онға бұрылу,бір-бірінің артынан саппен жүру,қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру,қол белде аяқтың өкшесімен жүру.қолды кеуденің алдына жинап бір-бірінің артынан жеңіл және баяу жүгіру.</p> <p>ЖДЖ орынында.</p> <p><b>II.Негізгі бөлім:</b></p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p> <p><b>Ойын:</b> «арқан тартыс»</p> <p><b>III.Қорытынды:</b> сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
20.11.25	<p><b>Міндеттері:</b> Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру</p>	<p>Құрсаулар,доға, мат.</p>	<p><b>I.Кіріспе:</b></p> <p>Сап құру,салемдесу.онға бұрылу,бір-бірінің артынан саппен жүру,қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру,қол белде аяқтың өкшесімен жүру.қолды кеуденің алдына жинап бір-бірінің артынан жеңіл және баяу жүгіру.</p> <p>ЖДЖ орынында.</p>

		Асық	<b>Негізгі бөлім:</b> Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. <b>Ойын:</b> «асық ату» <b>Ш.Қорытынды:</b> сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.
--	--	------	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қараша**

**Өткізу мерзімі: 24-28 қараша**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
25.11.25	<p><b>Міндеттері:</b> Сапта бір-бірден жүру. Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>	Ысқырық, орындық.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқаннан секіру. 2) Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
26.11.25	<p><b>Міндеттері:</b> Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру.</p>	Ысқырық, орындық, доп.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 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><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

27.11.25	<p><b>Міндеттері:</b>  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, доп</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b>  Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</li> <li>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.</li> <li>2 ) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу .</li> </ol> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b>  Тыныс алу жаттығулары.  Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	--	------------------------------	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Желтоқсан**

**Өткізу мерзімі: 01-05 желтоқсан**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
02.12.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p>	Ысқырық, орындық.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b></p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b></p> <p>1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1)</p> <p>2 . Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>2) Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>«Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b></p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.12.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p>	Ысқырық, орындық, доп.	<p><b>I Кіріспе бөлім</b></p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p> <p>1. Доппен АТҚ (карточка № 8)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</p> <p>2) Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>«Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b></p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

04.12.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</li> <li>2. Қозғалыстың негізгі түрлері       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</li> <li>2) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</li> </ol> </li> </ol> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	--	------------------------------	---

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Желтоқсан**

**Өткізу мерзімі: 08-12 желтоқсан**

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
09.12.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</p>	Ысқырық, орындық.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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) Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</p> <p>«Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
10.12.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>	Ысқырық, орындық, доп.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Сызықтан секіру. 2) Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

11.12.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</li> <li>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту.</li> <li>2) Бір-бірін шанамен сырғанату.</li> </ol> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b></p> <p>Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	---	--------------------------------	---

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Желтоқсан**

**Өткізу мерзімі: 15-19 желтоқсан**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
17.12.25	<p><b>Міндеттері:</b> Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p>	Ысқырық, орындық.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру 2) Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім .</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
18.12.25	<p><b>Міндеттері:</b> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып</p>	Ысқырық, орындық, доп.	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 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>«Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p>

	алу.		<b>III Қорытынды бөлім тыныс</b> Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
--	------	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Желтоқсан**

**Өткізу мерзімі: 22-26 желтоқсан**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
23.12.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Тізеден 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 ,доп</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</li> <li>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</li> <li>1 ) "жыланша" ирелеңдеп жүгіру.</li> <li>2 ) Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату</li> </ol> <p>Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

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

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Желтоқсан**

**Өткізу мерзімі: 29-31 желтоқсан**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
30. 12.25	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>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><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II.Негізгі бөлім</b> 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><b>III Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

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

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қантар**

**Өткізу мерзімі: 05-09 қантар**

<b>Қызмет жүргізу күні</b>	<b>ҰҚ міндеттері</b>	<b>Құрал-жабдықтар</b>	<b>ҰҚ барысы</b>
06.01.26	<p><b>Міндеттері</b></p> <p>Сапта , екеуден, үшеуден жүру.Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p>	<p>Бісқырық,орындық.</p>	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b></p> <p>Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b></p> <p>1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1)</p> <p>2 . Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p>2) Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>«Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b></p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

08.01.26	<p><b>Міндеттері</b></p> <p>Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b></p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b></p> <p>1. Доппен АТҚ (карточка № 8)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Бір-бірін шанамен сырғанату.</p> <p>2) Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.</p> <p>«Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b></p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
----------	--	-------------------------------	---

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қантар**

**Өткізу мерзімі: 12-16 қантар**

қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
13.01.26	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>Әртүрлі 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.</p>	<p><b>I.Кіріспе бөлім</b></p> <p>Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b></p> <p>1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1)</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>«Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b></p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
14.01.26	<p><b>Міндеттері:</b></p> <p>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  ,доп.</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b></p> <p>Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II.Негізгі бөлім</b></p> <p>1.Доппен АТҚ(карточка № 8)</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>«Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b></p>

			Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
15.01.26	<b>Міндеттері:</b> Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)	Ысқырық, орындық, доп	<b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері. <b>II. Негізгі бөлім</b> 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) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қаңтар. 19.01.26-23.01.26**

Күні қызмет жүргізу	ҰҚ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰҚ барысы
20.01.26	<p><b>Міндеттері:</b> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.</p>	<p>Бісқырық, орындық.</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . <b>II. Негізгі бөлім.</b> 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) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
21.01.26	<p><b>Міндеттері:</b> Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.</p>	<p>Бісқырық, орындық, доп.</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . <b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру 2) Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. «Арқан тарту» ойын (карточка № 1) <b>III Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
22.01.26	<p><b>Міндеттері:</b> Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе</p>	<p>Бісқырық, орындық, доп.</p>	<p><b>I. Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . <b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p>

	артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.Кедергілер арасынан еңбектеу жүру		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) <b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	---	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_

**№ 1 «Нұр» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы**

**Ай : Қаңтар . 26.01.26-30.01.26**

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
27.01.26	<p><b>Міндеттері:</b> 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><b>I.Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім.</b> 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. «Қасқыр мен Қоян» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
28.01.26	<p><b>Міндеттері:</b> 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><b>I .Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p><b>II. Негізгі бөлім</b> 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. 2) Допты қабырғаға лақтыру. «Алтын қақпа» ойын (карточка № 1)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
29.01.26	<p><b>Міндеттері:</b> Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан</p>	<p>Ысқырық, орындық , доп . п</p>	<p><b>I .Кіріспе бөлім</b> Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	<p>ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p>		<p><b>II. Негізгі бөлім</b> 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 «Көкпар» (карточка № 8)</p> <p><b>III. Қорытынды бөлім</b> Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	---	--	--

Әдіскер \_\_\_\_\_