

Қалыңдықпен өмірі мен тәрбиесі бағамына анық программаны  
 Психология және педагогикалық педагогикалық жетілдіру және оқытудың тетей

№7

Білім беру бөлімі: «Ден» бағамының МККК

Жастарлық құрылыс кезеңі: 13.10-17.10.2025ж.

«Ручеек», «Қарлығаш», «Балдырған», «Қолмен», «Бөбек» әр түрлі жастағы топтар

Дене тәрбиесі құрылысы: Уақыт А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	13.10.2025	14.10.2025	15.10.2025	16.10.2025	17.10.2025
Топты жаттығу	(Комплексі №7) (Дене белсенділігін дамыту) 08.30-08.40 - «Қолмен» - «Балдырған» 08.40-08.50 - «Ручеек» - «Қарлығаш» 08.50-09.00 - «Бөбек»				
Білім беру ұйымының кестесі бойынша	Ұйымдастырылған іс-шараларды өткізу үшін атрибуттар, спорттық жабдықтар, түрлі материалдар, ашық ойындарға арналған маскалар жасау.	10 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Аяқ көпірмен жүреді» Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр Сөздік қоры: сапка туру. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту	10 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> ҰҚ - Ден тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Ең епті» Міндеттері: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шапшырап жүгіру Сөздік қоры: жүру, әкел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен аяқ белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды	10 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы «Сырғанау-артқы емес» Міндеттері: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Сөздік қоры: жүру, әкел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен	Құжаттама бойынша жұмыс, шикі программа жасау.

		<p><b>жаттыгулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> көкпар»</p> <p><b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>25</sup>-10<sup>40</sup></b></p> <p><b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы</b></p> <p><b>Тақырыбы:</b> «Аю көпірмен жүреді»</p> <p><b>Міндеттері:</b> арқан</p>	<p>жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «қыз куу»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>25</sup>-10<sup>40</sup></b></p> <p><b>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бөбек» тобы</b></p> <p><b>Тақырыбы:</b> «Мысық пен тышқандар»</p> <p><b>Міндеттері:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> жет, қуыш</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған</p>	<p>қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> көкпар»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p>	
--	--	--	---	--	--

		<p>бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> сапқа туру.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> сапқа туру.</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз.</p>	<p>жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> <p>10<sup>45</sup>-11<sup>05</sup></p> <p><b>ОД - Физическое воспитание группы «Ручеек»</b></p> <p><b>Тема:</b> Проползи – не задень»</p> <p><b>Задача:</b> Ползать между предметами, вокруг них.</p> <p><b>Словарный минимум:</b> жет, қуып</p> <p><b>Программа «Тілге бойлау» (учить выполнять инструкции на казахском языке, во время утренней гимнастики, физминуток.)</b></p> <p><b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее</p>	<p>10<sup>25</sup>-10<sup>40</sup></p> <p><b>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бөбек» тобы «Сырғанау-артқы емес»</b></p> <p><b>Міндеттері:</b> 4-6 метр кашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> журу, әкел.</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз,</p>	
--	--	--	---	--	--

		<p>Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгiңiз, алға қарай түзетiңiз, қайтадан бүгiңiз және төмендетiңiз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «қыз куу»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>45</sup>-11<sup>05</sup></b>  <b>ОД - Физическая культура группа «Ручеек»</b>  <b>Тема:</b>«Лягушки»  <b>Задача:</b> Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м.  <b>Словарный минимум:</b> жет, қуып,  <b>Программа «Тiлге бойлау» (учить выполнять инструкции на казахском языке, во время утренней гимнастики, физминуток.)</b>  <b>Программа Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые,</p>	<p>выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно). Упражнения для туловища. Передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо - влево). Упражнения для ног. Подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «көкпар»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> <p><b>11<sup>10</sup>-11<sup>35</sup></b>  <b>ҰЖ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы</b>  <b>Тақырыбы:</b> «Жылдам доп»  <b>Міндеттері:</b> Заттарды көлденең нысанаға (2-2,5 метр қашықтықта) оң</p>	<p>саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгiңiз, алға қарай түзетiңiз, қайтадан бүгiңiз және төмендетiңiз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> көкпар»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>45</sup>-11<sup>05</sup></b>  <b>ОД - Физическое воспитание группы «Ручеек»</b>  <b>Задача:</b>«Веселый мяч»  <b>Задача:</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.).  <b>Словарный минимум:</b> жет, қуып  <b>Программа «Тiлге</b></p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>Совершенствовать умение поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p>Развивать умение положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p>Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать.</p>	<p>және сол қолмен лактыруды үйрету.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> секір, жүгір</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b></p> <p>музыканын сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды қойыңыз.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»</p> <p>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup></p> <p><b>ОД - Физическое воспитание группы «Колосок»</b></p> <p><b>Тема:</b> «Быстрый мяч»</p> <p><b>Задача:</b> Учить метать предметы в горизонтальную цель (с</p>	<p>бойлау» (учить выполнять инструкции на казахском языке, во время утренней гимнастики, физминуток.</p> <p><b>Ритмические упражнения:</b></p> <p>выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>Совершенствовать умение поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс. Развивать умение ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи,</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища</p> <p>Совершенствовать умение поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Развивать умение приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно</p>	<p>расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;</p> <p><b>Словарный минимум:</b></p> <p>секір, жүгір.</p> <p><b>Программа «Тілге бойлау» (Учить названия подвижных и национальных игр на казахском языке, а также понимать и выполнять их правила.)</b></p> <p><b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно). Упражнения для ног. Подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «кыз куу»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»</p>	<p>разводить их в стороны, опускать.</p> <p>Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «көкпар»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»</p> <p>11<sup>10</sup>-11<sup>35</sup></p> <p><b>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы «Жеткізу-құлату емес».</b></p> <p><b>Міндеттері:</b> Жаттығу сызықтар арасында жүру (қашықтық 15 сантиметр), сызық, арқан, тақта, гимнастикалық орындық, бөрене (заттарды жылжытумен, басындағы дорбамен, қолдарымен бүйірлеріне бұрылу).</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> Ұста, жина.</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b></p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> <p>11<sup>10</sup>-11<sup>35</sup>  <b>ҰҚ - Дене тәрбиесі</b>  <b>«Балдырған» тобы</b>  <b>Тақырыбы:</b> «Жылдам доп»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілер арқылы лақтыру қабілетін дамыту (2 метр қашықтықтан)</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b>  музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен</p>		<p>музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b>  Қолды алға, бүйірге, жоғары (бір мезгілде, кезекпен) көтеру, қолды позициялардан артқа қарай: қолды төмен, қолды белге көтеру қабілетін жетілдіру. Қолдарыңызды кеудеңіздің алдына қою, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіп, оларды екі жаққа жайып, төмендету қабілетін дамыту. Заттармен және заттарсыз жаттығулар жасаңыз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b>  «оқтау тартыс»  <b>Азқозғалмалы ойын:</b> ««Асық ату»</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>кимылдарды орындаңыз.  <b>Сөздік қоры:</b> журу, әжел.  <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол және иық белдеуі жаттығулары  Қолды алға, бүйірге, жоғары (бір мезгілде, кезекпен) көтеру, қолды позициядан артқа тарту қабілетін жетілдіру: қолды төмен, қолды белге, қолды кеудеге дейін созу; қолды алға – артқа сермеу; шынтакпен бүгілген қолдармен айналмалы қозғалыстар жасау.  Қолдың бүйірлік позицияларын дамыту, қолды алға қарай қысу және босату, оларды айналдыру, саусақтарды бүгу және тарату, оларды созу.  Қолдарыңызды кеуденің алдына қойыңыз, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіңіз, оларды екі жаққа жайыңыз, төмен</p>		<p>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup>  ОД - Физическое воспитание группы «Колосок»  <b>Тема:</b> «Донеси — не урони.  <b>Задача:</b> Упражнять ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).  <b>Словарный минимум:</b> сапқа тұру.  <b>Программа «Тілге бойлау» (Учить названия подвижных и национальных игр на казахском языке, а также понимать и выполнять их правила.)</b></p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>ТЫҒЫЛ, ҚАШ.  <b>Программа «Тілге бойлау» (Учить названия подвижных и национальных игр на казахском языке, а также понимать и выполнять их правила.)</b>  <b>Ритмические упражнения:</b>  выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.  <b>Общеразвивающие упражнения:</b>  Упражнения для рук и плечевого пояса. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.  Упражнения для туловища. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.  Упражнения для ног.  Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед,</p>		<p><b>Подвижная игра:</b>  «Қыз қуу»  <b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p>	
--	--	---	--	---	--

		снова сгибать и опускать. <i>Подвижная игра:</i> «КЫЗ КУУ» <i>Малоподвижная игра:</i> «Асық ату»			
Біртіндеп көтеру, сауықтыру процедуралары	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 7 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Қарлығаш» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 7 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 7 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 7 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Балдырған» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 7 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Колосок» тобы
Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс.	Қарлығаш» тобы <b>Ойын:</b> «Аю көпірмен жүреді» <b>Міндеттері:</b> арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр 1.Марат Аяулым 2.Махсұт Тамерлан 3.Мұқажан Нармина 4.Мұрат Данелия 5.Нағметулла Асан	«Бөбек» тобы <b>Ойын:</b> «Мысық пен тышқандар» <b>Міндеттері:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 1.Айдарбек Болатхан 2.Әліхан Азалия 3.Гуменяк Милана 4.Ержан Батыр 5.Жұматай Шах-Керім	Группа «Ручеек» <b>Игра:</b> Проползи – не задень» <b>Задача:</b> Ползать между предметами, вокруг них. 1.Панюта Захар 2.Пинчук Аркадий 3.Савченков Макара 4.Сабыров Саян 5.Смагулов Алан	«Балдырған» тобы <b>Ойын:</b> «Жеткізу-құлату емес». <b>Міндеттері:</b> Жаттығу сызықтар арасында жүру (қашықтық 15 сантиметр), сызық, арқан, тақта, гимнастикалық орындық, бөрене (заттарды жылжытумен, басындағы дорбамен, қолдарымен бүйірлеріне бұрылу). 1.Айсина Адия 2.Абан Алтынай 3.Амантай Жасмин	Группа «Колосок» Ловишки с мячом» <b>Задача:</b> Развивать умение перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). 1.Кошегулова Айла 2.Манжула 3.Александра 4.Пинекер Алиса 5.Помолова Кира

				4. Абзал Өлімұса 5. Базарбекова Дария	
--	--	--	--	--	--

13.10.2025 жыл  
Тексерімі: Динар  
Сабирова С.А.