

Сынып: 1 2021 /2022 оқу жылы

Пән: Дене шынықтыру

Мұғалімнің ТАӘ: Несібелі Төрегелдіқызы Жанәділова

Күні	Сабақ тақырыбы	Келесі сабаққа үй тапсырмасы
03.09.2021	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не? Бой сергіту жаттығулары	ойын ойнау
07.09.2021	Қауіпсіздік ережесі. Дене шынықтыру дегеніміз не?	ойын ойнау
08.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
10.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
14.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
15.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
17.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
21.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
22.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
24.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
28.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
29.09.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
01.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
05.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
06.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
08.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
12.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
13.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
15.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
19.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
20.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
22.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
26.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау

27.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
29.10.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
09.11.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
10.11.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
12.11.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
16.11.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
17.11.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
19.11.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
23.11.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
24.11.2021	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	ойын ойнау
26.11.2021	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және серігу. Бағытты өзгертіп жүгіру	ойын ойнау
30.11.2021	Күн тәртібі, таңғы жаттығу және серігу. 3x10 м жүгіру	ойын ойнау
03.12.2021	Жүгіру және жүру Кім жүйрік?	ойын ойнау
07.12.2021	Жүгіру және жүру Балапандар	ойын ойнау
08.12.2021	Секіру және лақтыру Кіші допты қашықтыққа лақтыру	ойын ойнау
10.12.2021	Секіру және лақтыру Кіші допты нысанаға лақтыру	ойын ойнау
14.12.2021	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Кызыл Ту» ойыны	ойын ойнау
15.12.2021	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Жылжымалы арқан» ойыны	ойын ойнау
21.12.2021	Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар «Үнсіз қоян» ойыны	ойын ойнау
22.12.2021	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. «Аң және қуыспақ» ойындары	ойын ойнау
24.12.2021	Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары шағын және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. «Орамал» ойыны	ойын ойнау
28.12.2021	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. Қимыл қозғалыс сапасын дағдыландыруға арналған ойындар	ойын ойнау
29.12.2021	Шағын топтарда және жұптасып қарым-қатынас жасау дағдылары. Нысанаға дәл тигізу ойыны	ойын ойнау

18.01.2022	Дене тәрбиесінің пайдасы.Спорттық – сауықтыру ойындары	ойын ойнау
19.01.2022	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.Аударыспақ ойыны	ойын ойнау
21.01.2022	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.Аударыспақ ойыны	ойын ойнау
25.01.2022	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыруЖаяу көкпар ойыны	ойын ойнау
26.01.2022	Қауіпсіздік ережесі.Сымбат және үйлестіру. Саптық жаттығулар	ойын ойнау
28.01.2022	Сымбат және үйлестіру.Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	ойын ойнау
01.02.2022	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.Колоннаға орналасқан қиғаштап және қарама қарсы бағытта	ойын ойнау
02.02.2022	Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену.Спорттық құрылғылардың және құрылғыларсыз орындалатын жаттығулар	ойын ойнау
04.02.2022	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу.Гимнастикалық корпешелерде орындалатын жаттығулар	ойын ойнау
15.02.2022	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу. Бөрене үстіне қойылатын кедергілерден аттап жүгіру	ойын ойнау
16.02.2022	Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу. Еңіс орналасқан орындық гимнастикалық орындау, өрмелеу	ойын ойнау
18.02.2022	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің. Шалқалап жатып денені көтеру	ойын ойнау
22.02.2022	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің. Қарлығаш әдісін жасау	ойын ойнау
23.02.2022	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің. Қарлығаш әдісін жасау	ойын ойнау
25.02.2022	Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің. Көпір жасап денені қозғалту	ойын ойнау
01.03.2022	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.Асық ату мен бес тас ойыны	ойын ойнау
02.03.2022	Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру.Жаяу көкпар ойыны	ойын ойнау
04.03.2022	Қауіпсіздік техникасы.Дене белсенділігі кезіндегі жүрек соғысы және тыныс алу.	ойын ойнау

09.03.2022	Дене белсенділігі кезіндегі жүрек соғысы және тыныс алу.«Жылжымалы арқан» ойыны	ойын ойнау
11.03.2022	Ойын-жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы.«Жылжымалы арқан» ойыны	ойын ойнау
15.03.2022	Ойын-жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы.«Нөмірлерді шақыру» ойыны	ойын ойнау
16.03.2022	Кеңістік динамикасы және қозғалыс. Бағытты және екпінді өзгертіп жүгіру	ойын ойнау
18.03.2022	Кеңістік динамикасы және қозғалыс. Қайталап 3*10 м жүгіру	ойын ойнау
01.04.2022	Құралдармен қозғалмалы ойындар. «Арқан тарту»	ойын ойнау
05.04.2022	Құралдармен қозғалмалы ойындар. «Пионербол»	ойын ойнау
06.04.2022	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары.Саптық жаттығулар	ойын ойнау
08.04.2022	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары. Бір орында тұрып шеңберленген бұрылу.	ойын ойнау
12.04.2022	Тірек-қимыл жаттығуларын дамыту. Таянып тұрған қалыпта орындалатын жаттығулар	ойын ойнау
13.04.2022	Тірек-қимыл жаттығуларын дамыту. Түрегеліп тұрып және жатып таянып орындалатын жаттығулар	ойын ойнау
15.04.2022	Доппен ойын. Пионербол ойыны	ойын ойнау
19.04.2022	Доппен ойын. Пионербол ойыны	ойын ойнау
20.04.2022	Доппен ойын. Пионербол ойыны	ойын ойнау
22.04.2022	Доппен ойын. Пионербол ойыны	ойын ойнау
26.04.2022	Секіртпемен орындалатын ойындар мен жаттығулар. Екі адамдық секіру	ойын ойнау
27.04.2022	Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары.Топтық жүрістер	ойын ойнау
29.04.2022	Қауіпсіздік техникасы.Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер. «Орта доп» ойыны	ойын ойнау
03.05.2022	Қауіпсіздік техникасы.Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер. «Дойбы ойыны»	ойын ойнау
04.05.2022	Комуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Шахмат» ойыны	ойын ойнау
06.05.2022	Комуникативті дағдыларын дамыту ойындары. «Асық ату» «Бес тас» ойыны	ойын ойнау
10.05.2022	Ойынға шығармашылық идеялар. «Арқан тарту»	ойын ойнау

11.05.2022	Ойынға шығармашылық идеялар. «Эстафета ойыны»	ойын ойнау
13.05.2022	Жеке қозғалыс белсенділігі.Қысқа қашықтыққа жүгіру	ойын ойнау
17.05.2022	Жеке қозғалыс белсенділігі.Орта қашықтыққа жүгіру	ойын ойнау
18.05.2022	Қауіпсіздік техникасы.Ашық ауадағы физикалық қозғалыс.Бір орыннан ұзындыққа секіру	ойын ойнау
20.05.2022	Ашық ауадағы физикалық қозғалыс. Орнында тұрып биіктікке секіру	ойын ойнау
24.05.2022	Жылдамдық күш пен ептілік.Эстафеталық жүгіру	ойын ойнау
25.05.2022	Жылдамдық күш пен ептілік.Қозғалмалы ойындар элементтері	ойын ойнау