

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

Ай : Қыркүйек 02.09.2024-06.09.2024

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
02.09.24	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату.</p>	<p>Бісқырық, 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) Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. 2) Допты тура бағытта домалату. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.09.24	<p>Міндеттері: Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту.</p>	<p>Бісқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. 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 тура бағытта домалату. 2) Құрсаудан еңбектеп өту. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
06.09.24	<p>Міндеттері: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.</p>	<p>Бісқырық, 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 № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Құрсаудан еңбектеп өту. 2) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.</p>

			Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)
--	--	--	--

III. Қорытынды бөлім

Тыныс алу жаттығулары.

Ұйымдастырылған залдан шығу

Әдіскер _____

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

Ай : Қыркүйек 09.09.2024-13.09.2024

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
09.09.24	Міндеттері: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды 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) Құрсаудан еңбектеп өту . 2) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
10.09.24	Міндеттері: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	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) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 2) 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
13.09.24	Міндеттері: Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м	Ысқырық, орындық, доп.	<p>I. 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</p>

	дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.		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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	---	--	--

Әдіскер _____

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

Ай : Қыркүйек .16.09.2024-20.09.2024

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
16.09.24	Міндеттері: 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.	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.
17.09.24	Міндеттері: 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.	I .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 өрмелеу . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
20.09.24	Міндеттері: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша	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 № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері

	жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.		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
--	---	--	--

Әдіскер _____

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

Ай : Қыркүйек.23.09.2024-27.09.2024

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
23.09.24	Міндеттері: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	Ысқырық,орындық.	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.
24.09.24	Міндеттері: 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.	Ысқырық,орындық ,доп.	I. 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 . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
27.09.24	Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға	Ысқырық,орындық ,доп	I. 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

	еңбектеп кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу		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
--	---	--	--

Әдіскер _____

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

Ай : Қазан 30.09.2024-04.10.2024

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
30.09.24	Міндеттері: Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.	Ысқырық,орындык.	<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>
01.10.24	Міндеттері: Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	Ысқырық,орындык ,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) Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу . 2) Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
04.10.24	Міндеттері: Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен	Ысқырық,орындык ,доп	<p>I .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</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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

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

Ай: Қазан.07.10.2024-11.10.2024

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
07.10.24	Міндеттері: Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру.Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық,орындық.	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 аяқтарымен бір-біріне домалату . 2) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу . «Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
08.10.24	Міндеттері: Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Ысқырық,орындық ,доп.	I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
11.10.24	Міндеттері: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға	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 № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру .

	ұмтыла қос аяқпен секіру		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
--	-----------------------------	--	--

Әдіскер _____

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

Ай: Қазан.14.10.2024-18.10.2024

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
14.10.24	Міндеттері: 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>
15.10.24	Міндеттері: 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>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) 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>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
18 10.24	Міндеттері: Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық,орындық ,доп	<p>I. 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</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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

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

Ай: Қазан

Өткізу мерзімі: 21 – 25 қазан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
21.10.24	Міндеттері: 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>
22.10.24	Міндеттері: Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	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) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу . 2) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
25.10.24	Міндеттері: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап	Ысқырық,орындық ,доп	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p>

	жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру		<p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру .</p> <p>2) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--	--

Әдіскер _____

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

Ай: Қазан

Өткізу мерзімі: 28 – 01 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
28.10.24	Міндеттері: Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, орындық, доп	<p>I. Кіріспе бөлім Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>II. Негізгі бөлім. Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; <i>Секіру:</i> 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Қимылды ойын: Кішкене қапшықты кім алысқа лақтыра алады? Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
29.10.24	Міндеттері: Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Ысқырық, орындық, доп.	<p>I. Кіріспе бөлім Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>II. Негізгі бөлім Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; <i>Секіру:</i> 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу</p> <p>III Қорытынды бөлім Қимылды ойын: Шеңберге түсір Спорттық жаттығулар:</p>

			Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Спорт залда Ұйымдастырылған залдан шығу.
01.11.24	Міндеттері: 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	I. Кіріспе бөлім Жалпы дамытушы жаттығулар. II. Негізгі бөлім Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта) III. Қорытынды бөлім Қимылды ойын: Жоғары лақтыр Ұйымдастырылған залдан шығу

Әдіскер _____

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

Ай: Қараша

Өткізу мерзімі: 04-08 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
04.11.24	Міндеттері: Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.	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) Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру . 2) 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.11.24	Міндеттері: 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, доп	<p>I. 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) 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. 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 алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
08.11.24	Міндеттері: Сапта бір-бірден жүру. Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға	Ысқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	қарай жылжып қағып алу.		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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
--	-------------------------	--	--

Әдіскер _____

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

Ай: Қараша

Өткізу мерзімі: 11-15 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
11.11.24	<p>Міндеттері: Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру.</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 № 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 алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
12.11.24	<p>Міндеттері: .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>I. 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 . Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

15.11.24	<p>Міндеттері: Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</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) Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. 2) Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. «Арқан тарту» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
----------	---	-------------------	--

Әдіскер _____

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

Ай: Қараша

Өткізу мерзімі: 18-22 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
18.11.24	Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Құрсаулар, тайақшалар, доптар	<p>I.Кіріспе: 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. ЖДЖ орынында.</p> <p>II.Негізгі бөлім: Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Ойын: «қол күрес»</p> <p>III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
19.11.24	Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Арқан, доптар қапшықтар, кеглилер, таяқшалар	<p>I.Кіріспе: 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. ЖДЖ орынында.</p> <p>II.Негізгі бөлім: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «арқан тартыс»</p> <p>III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>

22.11.24	Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Құрсаулар, доға, мат. Асық	<p>I. Кіріспе: Сап құру, сәлемдесу. оңға 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. ЖДЖ орынында.</p> <p>II. Негізгі бөлім: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Ойын: «асық ату»</p> <p>III. Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
----------	--	----------------------------	--

Әдіскер _____

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

Ай: Қараша

Өткізу мерзімі: 25-29 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
25.11.24	Міндеттері: Сапта бір-бірден жүру. Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.	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) Арқаннан секіру. 2) Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. «Үкі» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
26.11.24	Міндеттері: Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру.	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) Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. 2) Тұрған орнында айналып секіру. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

29.11.24	<p>Міндеттері: 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>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) 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>
----------	--	-------------------------------	---

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 02-06 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
02.12.24	Міндеттері. Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.	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) Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. 2) Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. «Арқан тарту»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.12.24	Міндеттері. Қосалқы кадаммен алға қарай жүру.Оң және сол аяқты алмастырып секіру.Доптыекі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).	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) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. 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>

06.12.24	<p>Міндеттері. 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>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) 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>
----------	---	-------------------------------	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 09-13 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
09.12.24	<p>Міндеттері. 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>	Бісқырық, орындық.	<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>
10.12.24	<p>Міндеттері. Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>	Бісқырық, орындық , доп.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

13.12.24	<p>Міндеттері. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<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) Аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. 2) Бір-бірін шанамен сырғанату. <p>Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	--	------------------------------	---

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 16-20 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
17.12.24	<p>Міндеттері: 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.</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 № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, 2) Допты лақтыру және екі қолымен қағып алу «Қыз қуу» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
20.12.24	<p>Міндеттері: 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>I. 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) "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. 2) Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 23-27 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
23.12.24	<p>Міндеттері : Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p>	Бісқырық, 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) Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. 2) Допты заттарды айналдыра жүргізу. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
24.12.24	<p>Міндеттері : Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Допты басымен итеріп жүру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</p>	Бісқырық, 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 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>

27.12.24	<p>Міндеттері : Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға 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 .</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>
----------	--	-------------------------------	---

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 30-31 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
30. 12.24	<p>Міндеттері : 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, доп</p>	<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) 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>

31.12.24	<p>Міндеттері : 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>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 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>
----------	---	-------------------------------	---

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қантар

Өткізу мерзімі: 06-10 қантар

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
06.01.25	<p>Міндеттері: 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>Бісқырық, 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) 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>
10.01.25	<p>Міндеттері: 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>Бісқырық, 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 № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қантар

Өткізу мерзімі: 13-17 қантар

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
13.01.25	<p>Міндеттері: Сапта , екеуден, үшеуден жүру. белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.</p>	Біскырық,орындық.	<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>
14.01.25	<p>Міндеттері: Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.</p>	Біскырық, орындық , доп.	<p>I. 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>

17.01.25	<p>Міндеттері: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<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) 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>
----------	---	------------------------------	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қаңтар. 20.01.2025-24.01.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
20.01.25	Міндеттері: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.	Ысқырық, орындық.	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) Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. 2) Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. «Күн мен түн» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
21.01.25	Міндеттері: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық, орындық , доп.	I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
24.01.25	Міндеттері: Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып	Ысқырық, орындық , доп	I. 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

	жүру.Кедергілер арасынан еңбектеу жүру		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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы
Ай : . Қаңтар.27.01.2025-31.01.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
27.01.25	Міндеттері: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.	Ысқырық, орындық.	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) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. «Қасқырмен Қоян» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
28.01.25	Міндеттері: 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.	I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . 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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
31.01.25	Міндеттері: Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында	Ысқырық, орындық , доп	I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)

	тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)		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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--------------------------------------	--	---

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Ақпан. 03.02.2025-07.02.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
03.02.25	Міндеттері: Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту,Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.	Ысқырық,орындық.	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)Шанамен сырғанау. 2)Бір-бірін шанамен сырғанату. «Орамал тастамақ»жылжымалы ойын (карточка № 4) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
04.02.25	Міндеттері: Сапқа тұру,оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.Допты заттарды айналдыра жүргізу.	Ысқырық,орындық ,доп.	I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . 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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
07.02.25	Міндеттері: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты	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 № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) . Бір қолымен допты қағып алу

	қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.		2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу Мобильді ойын бойынша «Үйсіз қоян» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Ақпан. 10.02.2025-14.02.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
10.02.25	<p>Міндеттері: Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</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)Жіптерден аттап жүру. 2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. «Арқан тарту»жылжымалы ойын (карточка № 6) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
11.02.25	<p>Міндеттері: Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</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 № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру 2)Құрсаудан құрсауға секіру «Туға қарай жүгіру» ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
14.02.25	<p>Міндеттері: Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м)</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім</p>

	<p>жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>		<p>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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Ақпан . 17.02.2025-21.02.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
17.02.25	Міндеттері: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.	Ысқырық, орындық.	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) Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру 2) Құрсауларды бір-біріне домалату. «Қыз Қуу» жылжымалы ойын (карточка № 6) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
18.02.25	Міндеттері: Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Ұлттық қимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.	Ысқырық, орындық, доп.	I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Баскетбол элементтері. 2) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. «Орамал Тастамақ» ойын (карточка № 5) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
21.02.25	Міндеттері: Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып,	Ысқырық, орындық, доп	I. 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

	ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.		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
--	---	--	---

Әдіскер_____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Ақпан. 24.02.2025-28.02.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
24.02.25	<p>Міндеттері: Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Допты қабырғаға 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, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. 2) Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. «Арқан тарту» жылжымалы ойын (кезекпен) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
25.02.25	<p>Міндеттері: Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Арқаннан секіру.</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 № 8, 6-8 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. 2) Арқаннан секіру. «Мысық пен тышқандар» ойыны (карточка № 2) (кезекпен) III. Қорытынды бөлім . Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
28.02.25	<p>Міндеттері: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Әр кадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	ауыстыра отырып жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.		1) Әр қадам сайын 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
--	---	--	---

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Наурыз. 03.03.2025-07.03.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
03.03.25	Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).	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) Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. 2) Төрттағандап еңбектеу «Көбелек» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
04.03.25	Міндеттері: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), Ұлттық қимылды ойындар. Допты жоғары, лақтыру және екі қолымен қағып алу.	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) 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>
07.03.25	Міндеттері: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып	Ысқырық, орындық, доп	<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) Допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.</p>

	жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.		2) Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Мобильді ойын бойынша «Үкі» (карточка № 4, 3 рет) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	---	--	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Наурыз . 10.03.2025-14.03.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
11.03.25	Міндеттері: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Бісқырық, 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. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.) 2) Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
14.03.25	Міндеттері: 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>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) Төрт тағандап еңбектеу. 2) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Наурыз . 17.03.2025-21.03.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
17.03.26	<p>Міндеттері: Кегльдердің арасымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</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) 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>
18.03.26	<p>Міндеттері: 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. «Аю мен аралар» жылжымалы ойын (карточка № 10 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Наурыз.24.03.2025-28.03.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
28.03.25	<p>Міндеттері: 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>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) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Сәуір. 31.03.2025-04.04.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
31.03.25	<p>Міндеттері: Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p>	Бісқырық, 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>
01.04.25	<p>Міндеттері: 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>	Бісқырық, орындық, доп	<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. Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
04.04.25	<p>Міндеттері: Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды</p>	Бісқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	<p>аттап өту. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</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>
--	--	--	---

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Сәуір. 07.04.25-11.04.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
07.04.25	<p>Міндеттері: 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>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>
08.04.25	<p>Міндеттері: Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</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) .Кегльдердің арасымен жүру. 2) Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 3, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
11.04.25	<p>Міндеттері: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол</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) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.</p>

	қолын алмастыру) қағып алу.		2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. «Бақалар» жылжымалы ойын карточка №6 III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
--	--------------------------------	--	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Сәуір . 14.04.25-18.04.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
14.04.25	<p>Міндеттері: 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 . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 3, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. 2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу «Ақсуйек» жылжымалы ойын (кезекпен) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
15.04.25	<p>Міндеттері: Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p>	Ысқырық, орындық, доп	<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) Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2) Бір орында тұрып биіктікке секіру. Мобильді ойын бойынша «Тышқандар» (карточка № 11, 3 рет) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
18.04.25	<p>Міндеттері: Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол</p>	Ысқырық, орындық.	<p>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</p>

	аяқты алмастырып секіру.		1) Жіптерден аттап жүру. 2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. «Ит пен қоян» жылжымалы ойын карточка №3 III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
--	-----------------------------	--	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Сәуір . 21.04.25-25.04.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
21.04.25	Міндеттері: Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.	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) «жыланша» жүгіру 2) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру «Торғай мен мысық» жылжымалы ойын карточка № 14 (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
22.04.25	Міндеттері: 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, доп	<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) Ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 2) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 11, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
25.04.25	Міндеттері: Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.	Ысқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім.</p>

	Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.		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 III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
--	---	--	---

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Сәуір. 28.04.25-02.05.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
28.04.25	<p>Міндеттері: 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>	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) 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>
29.04.25	<p>Міндеттері: 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>	Ысқырық, орындық, доп	<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>
02.05.25	<p>Міндеттері: Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып</p>	Ысқырық, орындық, доп	<p>I. 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</p>

	жүру.Кедергілер арасынан еңбектеу жүру		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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Мамыр. 05.05.25-09.05.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
05.05.25	<p>Міндеттері: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</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) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. «Аю» жылжымалы ойын карточка (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
06.05.25	<p>Міндеттері: Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Допты басымен итеріп жүру. Допты қақпаға тебу.</p>	Ысқырық, орындық, доп	<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) Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. 2) Допты қақпаға тебу. Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 11, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Мамыр. 12.05.25-16.05.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
12.05.25	Міндеттері: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 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, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.) 2) Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
13.05.25	Міндеттері: Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	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) Төрт тағандап еңбектеу. 2) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
16.05.25	Міндеттері: Кегльдердің арасымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)	Ысқырық, орындық, доп	<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)</p>

			Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4, 3 рет) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 1 «Көжектер» ересек тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Мамыр. 19.05.25-23.05.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
19.05.25	Міндеттері: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұруВелосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.	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) Велосипед, самокат тебу. 2)Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. «Қасқыр мен лақтар»жылжымалы ойын карточка № 3 III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
20.05.25	Міндеттері: Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.	Ысқырық, орындық, доп.	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)Құм салынған қапшықты лақтыру. «Бақалар» жылжымалы ойын карточка № 6 (кезекпен) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
23.05.25	Міндеттері: Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға	Ысқырық, орындық, доп	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)

	<p>айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>		<p>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 «Ит пен қоян» (карточка № 4, 3 рет) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	---	--	---

Әдіскер _____