

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	Міндеттері: Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.	Ысқырық, орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бірнеше заттардан еңбектеп өту. 2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</p> <p>« Доп» жылжымалы ойын (карточка №)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
04.09.24	Міндеттері: Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Ұлттық кимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне 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 № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. 2) Ұлттық кимылды ойындар</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.09.24	Міндеттері: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан	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>

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

Әдіскер _____

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

Ай : Қыркүйек . 09.09.24-13.09.24

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
09.09.24	<p>Міндеттері: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 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>
11.09.24	<p>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.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 3. Доппен АТҚ (карточка № 8) 4. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 2) 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
12.09.24	<p>Міндеттері: Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<p>I Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 2. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап</p>

	заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.		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 _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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.	<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) 1,5м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру . 2) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу . «Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
18.09.24	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.	<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) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу . 2) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
19.09.24	Міндеттері: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен	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) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу . 2) Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру .</p>

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

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>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)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
25.09.24	<p>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.</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 екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру . 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
26.09.24	<p>Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Басқа</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) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп</p>

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

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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.	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) 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>
02.10.24	Міндеттері: Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	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) 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>
03.10.24	Міндеттері: едагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Допты аяқтарымен бір-біріне	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 № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту . 2) Допты аяқтарымен бір-біріне домалату .</p>

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

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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.	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) 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>
09.10.24	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.	Бісқырық,орындық ,доп.	<p>II. 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>
10.10.24	Міндеттері: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен	Бісқырық,орындық ,до. п	<p>II. 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) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру . 2) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру</p>

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

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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 . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
16.10.24	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>
17.10.24	Міндеттері: Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша	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) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу . 2) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу</p>

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

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	<p>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.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру . 2) Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.10.24	<p>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.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>III. 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>
24.10.24	<p>Міндеттері: Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<p>I Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу .</p>

	қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.		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 _____

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

Ай : Қазан

Өткізу мерзімі: 28.10.24-01.11.24

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
28.10.24	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.</p>	БІсқырық,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) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу . 2) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. . «Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
30.10.24	<p>Міндеттері: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу.</p>	БІсқырық,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) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту . 2) Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
31.10.24	<p>Міндеттері: Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші</p>	БІсқырық,орындык ,до. п	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып</p>

	шеңберге біртіндеп секіру.		алу . 2) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	----------------------------	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Ысқырық, орындық.	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 шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру . 2) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру . «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
06.11.24	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.	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) Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру . 2) 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. . «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
07.11.24	Міндеттері: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан	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 1) 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.

	еңбектеп өту. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту.		2) Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту . Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Құрсаулар, таяқшалар, 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 тактайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Ойын: «қол күрес»</p> <p>Мақсаты: Балаларды мықтылыққа, ептілікке баулу</p> <p>III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
13.11.24	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>Мақсаты: Балаларды ептілікке, батылдыққа баулу</p> <p>III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
14.11.24	Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Құрсаулар, доға, мат, Асық	<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: 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>

			III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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.	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. II.Негізгі бөлім: Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тактайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Ойын: «қол күрес» III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.
20.11.24	Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Арқан,доптар қапшықтар.кегл илер, таяқшалар.	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. II.Негізгі бөлім: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Ойын: «арқан тартыс» III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.
21.11.24	Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	Құрсаулар,доға, мат. Асық	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. Негізгі бөлім: Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Ойын: «асық ату» III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірден жүру. Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқаннан секіру. 2) Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
27.11.24	<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>
28.11.24	<p>Міндеттері: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол</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</p>

	қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу		1) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. 2) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу . Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	<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. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
04.12.24	<p>Міндеттері: Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p>	Ысқырық, орындық, доп.	<p>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) Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.12.24	<p>Міндеттері: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты</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>

	қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.		1) Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. 2) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	---

Әдіскер_____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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), Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</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) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет). 2) Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
11.12.24	<p>Міндеттері: Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып 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 № 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>
12.12.24	<p>Міндеттері: Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап</p>	Ысқырық, орындық, доп.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім</p>

	өту. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату		1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. 2) Бір-бірін шанамен сырғанату. Мобильді ойын бойынша «Өз үйінді тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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
18.12.24	<p>Міндеттері: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</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) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру 2) Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім . Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
19.12.24	<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>	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) Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, 2) Допты лақтыру және екі қолымен қағып алу «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	Міндеттері: Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату	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 1) "жыланша" ирелендеп 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
25.12.24	Міндеттері: Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.	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) Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. 2) Допты заттарды айналдыра жүргізу. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.

26.12.24	<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_____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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: 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 _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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: 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 . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. 2) Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
08.01.25	<p>Міндеттері: Сапта , екеуден, үшеуден жүру.Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</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) Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. 2) Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. «Өзіне жар тап»жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
09.01.25	<p>Міндеттері: Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Бір-бірін шанамен сырғанату.Берілген бағытта қақпаға хоккей</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) Бір-бірін шанамен сырғанату.</p>

	таяқпен шайбаны сырғанату.		2) Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
--	----------------------------	--	---

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>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) 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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
15.01.25	<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>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) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

16.01.25	<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</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2) Бір орында тұрып биіктікке секіру <p>Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	--	------------------------------	---

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы
Ай: Қаңтар. 20.01.25-24.01.25

Күні қызмет жүргізу	ҰҚ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰҚ барысы
20.01.25	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.</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) Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. 2) Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. «Күн мен түн» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
22.01.25	<p>Міндеттері: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.</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) Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру 2) Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. «Арқан тарту» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.01.25	<p>Міндеттері: Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедергілер</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 № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.</p>

	арасынан еңбектеу жүру		2) Кедергілер арасынан еңбектеу жүру Мобильді ойын бойынша «Мысық пен тышқан» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	------------------------	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қаңтар . 27.01.25-31.01.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
27.01.25	<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>	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) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. «Қасқыр мен Қоян» жылжымалы ойын (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
29.01.25	<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>	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) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. 2) Допты қабырғаға лақтыру. «Алтын қақпа» ойын (карточка № 1)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
30.01.25	<p>Міндеттері: Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру</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 № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	(6-8 метр)		<p>1)Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>2) Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Көкпар» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	------------	--	---

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Ақпан . 03.02.25-07.02.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
03.02.25	<p>Міндеттері: Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту,Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</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) 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.</p>
05.02.25	<p>Міндеттері: Сапқа тұру,оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p>	Ысқырық,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) 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.</p>
06.02.25	<p>Міндеттері: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру)</p>	Ысқырық,орындық ,до. п	<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) . Бір қолымен допты қағып алу</p>

	допты 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 _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Ақпан . 10.02.25-14.02.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
10.02.25	Міндеттері: Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.	Ысқырық, орындық.	I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 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.
12.02.25	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 № 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.
13.02.25	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 № 7)

	<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 лақтыру. Мобильді ойын бойынша «Қасқыр мен қоян» (карточка № 4) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	---	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Ақпан . 17.02.25-21.02.25

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

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

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Ақпан . 24.02.25-28.02.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
24.02.25	Міндеттері: Тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамыту. Гимнастикалық орындық үстімен жүру. Допты нысанаға лақтыруға үйрету.	Бісқырық, гимнастикалық орындық, доптар, нысана.	I. Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, баяу жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1. Затсыз жалпы дамыту жаттығулары (дене қалпын түзетуге арналған). 2. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 3. Допты нысанаға екі қолмен лақтыру. Қимылды ойын: «Дәл тигіз». III. Қорытынды бөлім: Баяу жүру, тыныс алу жаттығулары, залдан шығу.
26.02.25	Міндеттері: Қол және аяқ бұлшықеттерін нығайту. Еңбектеу және өрмелеу дағдыларын жетілдіру. Ұжыммен әрекет етуге тәрбиелеу.	Бісқырық, туннель, гимнастикалық қабырға, төсеніштер.	I. Кіріспе бөлім: Әртүрлі бағытта жүру, шеңбер бойымен жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1. Таяқшасыз жалпы дамыту жаттығулары. 2. Туннель арқылы еңбектеу. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және түсу. Қимылды ойын: «Кім жылдам?». III. Қорытынды бөлім: Бұлшықетті босаңсыту жаттығулары, тыныс алу.
27.02.25	Міндеттері: Жылдамдық пен ептілікті дамыту. Белгі бойынша әрекет етуге үйрету. Секіру техникасын жетілдіру.	Бісқырық, белгілер, секіргіштер, конустар	I. Кіріспе бөлім: Белгі бойынша жүру және тоқтау, жүгіру жаттығулары. II. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (қозғалыс үйлесімділігіне арналған). 2. Белгіленген аралықта жылдамдыққа жүгіру (15–20 м). 3. Бір және қос аяқпен секіру (орнында, алға). Қимылды ойын: «Бағдаршам». III. Қорытынды бөлім: Баяу жүру, тыныс алу жаттығулары, саппен шығу.

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Наурыз . 03.03.25-07.03.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
03.03.25	<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>	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) Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. 2) Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. «Жылан» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.03.25	<p>Міндеттері: Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Арқаннан секіру.</p>	Ысқырық, орындық , доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. 2) Арқаннан секіру. «Орамал» ойын (карточка № 2) (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
06.03.25	<p>Міндеттері: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап 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, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып</p>

	жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.		жүру. 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 _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Наурыз . 10.03.25-14.03.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
12.03.25	<p>Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).</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, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. 2) Төрттағандап еңбектеу «Арқан тарту» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім. Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
13.03.25	<p>Міндеттері: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр), Ұлттық қимылды ойындар. Допты жоғары, лақтыру және екі қолымен қағып алу.</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) 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>

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы
Ай : Наурыз . 17.03.25-21.03.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
17.03.25	<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>	<p>Ысқырық,орындык.</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)Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 2) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. «Қасқырлар мен лақтар»жылжымалы ойын (карточка № 10 3 рет) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
19.03.25	<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,орындык ,доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 3, 6-8 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. 2)Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу «Орамал тастамақ» жылжымалы ойын (кезекпен) III Қорытынды бөлім Тынысалу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
20.03.25	<p>Міндеттері: Кегльдердің арасымен жүру.Ұлттық қимылды ойындар Бір</p>	<p>Ысқырық,орындык ,до. п</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім</p>

	<p>орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p>		<p>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 «Күн мен түн» (карточка № 4, 3 рет) III. Қорытынды бөлім . Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	---	--	---

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Наурыз . 24.03.25-28.03.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
26.03.25	<p>Міндеттері: Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</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, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жіптерден аттап жүру. 2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. «Арқан тарту» жылжымалы ойын (кезекпен)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
27.03.25	<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>	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>

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Сәуір . 31.03.25-04.04.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
31.03.25	<p>Міндеттері: Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту.Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</p>	Ысқырық, орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . 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№11 III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
02.04.25	<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, 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)Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. «Ақсуйек» жылжымалы ойын (кезекпен) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.04.25	<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) .Кегльдердің арасымен жүру.</p>

			<p>2) Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Мобильді ойын бойынша «Түйме алу» (карточка № 3, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--	--

Әдіскер_____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) 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, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. «Бақалар» жылжымалы ойын карточка №6</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
09.04.25	<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 .</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>
10.04.25	<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 .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p>

			<p>2) Бір орында тұрып биіктікке секіру. Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 11, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--	---

Әдіскер_____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	Міндеттері: Белгі бойынша қозғалысты бастау және тоқтату. Тепе-теңдікті сақтау. Допты төменнен екі қолмен лақтыру.	Ысқырық, гимнастикалық орындық, доптар.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықпен жүру, өкшемен және аяқтың ұшымен жүру, баяу жүгіру.</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Затсыз жалпы дамыту жаттығулары (карточка №2, 6–8 рет). 2. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1) Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2) Допты төменнен екі қолмен лақтыру. «Тиіп кетпе» жылжымалы ойын (карточка №9).</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
16.04.25	Міндеттері: Жылдамдық пен ептілікті дамыту. Кедергілерден өту. Қол–аяқ қозғалысын үйлестіру..	Ысқырық, конустар, құрсаулар	<p>I. Кіріспе бөлім Әртүрлі бағытта жүру, жамбасты жоғары көтеріп жүгіру, секірулер.</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Құрсаулармен жалпы дамыту жаттығулары (карточка №10, 6–8 рет). 2. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1) Кедергілер арасымен жүру және жүгіру. 2) Құрсау арқылы бір және қос аяқпен секіру. «Кім шапшаң?» жылжымалы ойын (3 рет).</p> <p>III. Қорытынды бөлім Баяу жүру, тыныс алу жаттығулары.</p>
17.04.25	Міндеттері: Кеңістікті бағдарлау. Жұппен әрекет ету. Лақтыру және қағып алу дағдыларын бекіту.	Ысқырық, доптар, белгілер	<p>I. Кіріспе бөлім Шеңбер бойымен жүру, белгі бойынша тоқтау, жүгіру.</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен жалпы дамыту жаттығулары (карточка №12, 6–8 рет). 2. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1) Қолдарынан ұстап, жұппен қозғалу. 2) Допты бір-біріне екі қолмен лақтыру және қағып алу. «Түстерді тап» мобильді ойын (карточка №14).</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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: Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.	Бісқырық, орындық.	I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жіптерден аттап жүру. 2) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. «Ит пен қоян» жылжымалы ойын карточка №3 III. Қорытынды бөлім тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
23.04.25	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.	Бісқырық, 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) «жыланша» жүгіру 2) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру «Торғай мен мысық» жылжымалы ойын карточка № 14 (кезекпен) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
24.04.25	Міндеттері: Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға	Бісқырық, 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)

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

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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: Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</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, 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.</p>
30.04.25	<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>	Бісқырық, 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)Қос аяқпен заттардың арасымен секіру 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. «Торғай мен мысық» жылжымалы ойын карточка№ 14 (кезекпен) III Қорытынды бөлім тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Мамыр. 05.05.26-09.05.26

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>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 3, 6-8 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1)Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. 2) Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. «Аю» жылжымалы ойын карточка (кезекпен) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
08.05.25	<p>Міндеттері: Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Допты басымен итеріп жүру.Допты қақпаға тебу.</p>	<p>Ысқырық,орындық, доп</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 16, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1)Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. 2)Допты қақпаға тебу. Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 11, 3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	<p>Міндеттері: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 6-8 рет) 2 . Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Велосипед, самокат тебу. 2) Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. «Қасқыр мен лақтар» жылжымалы ойын карточка № 3</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
14.05.25	<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 .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 3, 6-8 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру 2) Құм салынған қапшықты лақтыру. «Бақалар» жылжымалы ойын карточка № 6 (кезекпен)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
15.05.25	<p>Міндеттері: Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	<p>(ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>		<p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 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 «Ит пен қоян» (карточка № 4, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	---	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Аққулар» мектепалды 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	<p>Міндеттері: Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. 2) Допты заттарды айналдыра жүргізу. «Өзіне жар тап» жылжымалы ойын (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім. Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
21.05.25	<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>II. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты басымен итеріп жүру. 2) Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. «Орамал тастамақ» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
22.05.25	<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>II. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. 2) Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p>

			Мобильді ойын бойынша «Арқан тарту» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдатырылған залдан шығу
--	--	--	---

Әдіскер _____