

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қыркүйек . 01.09.2025-05.09.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
01.09.25	<p>Міндеттері: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.</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) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. 2) Допты қақпадан асыра лақтыру. . «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.09.25	<p>Міндеттері: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</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) Допты қақпадан асыра лақтыру. 2) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.09.25	<p>Міндеттері: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта</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) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай</p>

	орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.		бойымен жүру 2) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Мобильді ойын бойынша «Қыз қуу» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	---

Әдіскер _____

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қыркүйек 08.09.2025-12.09.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
08.09.25	Міндеттері: Бағытты сақтап, педагогтың белгісі бойынша аялдап, саптізбекте жүруді үйрету. Шеңбер жасап сапқа тұра білуін бекіту.	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) Шеңбер жасап сапқа тұру. 2) Саптізбекте бір-бірден белгі бойынша аялдап, бірқалыпты жүру. «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
10.09.25	Міндеттері: Секіруді орындауды үйрету (аяқтары бірге - аяқтары алшак). Бір ырғақты сақтап, шеңбер бойымен жүріп үйренуін бекіту.	Ысқырық, 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) Қос аяқтап секіру (аяқтары бірге - аяқтары алшак). 2) Шеңбер бойымен жүру. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
12.09.25	Міндеттері: Доптың қозалу бағытын сақтап, бір-біріне доп домалату. Секіріп аяқтарының тізелерін аздап бүгіп, аяқтарын бірге және алшак қою.	Ысқырық, орындық, доп	<p>II. 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) Бір-біріне доп домалату (отырған күйде аяқтары алшак, арақашықтығы 1,5 м). 2) Қос аяқтап секіру (аяқтары бірге - аяқтары алшак).</p>

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

Әдіскер _____

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қыркүйек.15.09.2025-19.09.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
15.09.25	<p>Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Тепетендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен 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) Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. 2) Тепетендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру . «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
17.09.25	<p>Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепетендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру</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) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
19.09.25	<p>Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың</p>	Ысқырық, орындық , до. п	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	<p>ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату</p>		<p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. 2) Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Мобильді ойын бойынша «Тышқандар» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қыркүйек 22.09.2025-26.09.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
22.09.25	<p>Міндеттері: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.</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) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру . 2) Допты қақпадан асыра лақтыру. «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
24.09.25	<p>Міндеттері: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</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) Допты қақпадан асыра лақтыру . 2) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру . «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
26.09.25	<p>Міндеттері: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см</p>	БІсқырық,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</p>

	қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру		1) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру . 2) . 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Мобильді ойын бойынша «Тышкандар» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қазан.29.09.2025-03.10.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
29.09.25	Міндеттері: Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты 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) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру . 2) Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату . «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
01.10.25	Міндеттері: Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.	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) Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. 2) Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру . «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
03.10.25	Міндеттері: Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп	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

	секіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.		1) Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру . 2) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Мобильді ойын бойынша « Көжектер » (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	---	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қазан . 06.10.2025-10.10.25

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
06.10.25	Міндеттері: Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Еденге қойылған тақта бетімен 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) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру . 2) Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
08.10.25	Міндеттері: Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру.	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) Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. 2) Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
10.10.25	Міндеттері: Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру.	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) Тұрған орнынан ұзындыққа секіру . 2) Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру .</p>

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

Әдіскер _____

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қазан . 13.10.2025-17.10.2025

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
13.10.25	Міндеттері: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен 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 екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру . 2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
15.10.25	Міндеттері: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	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) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу . 2) Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
17.10.25	Міндеттері: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-	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

	теңдікті сақтау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру.		1) Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау . 2) Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру . Мобильді ойын бойынша «Тууға жүгіру» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	--

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қазан

Өткізу мерзімі: 20 – 24 қазан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
20.10.25	Міндеттері: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.	Ысқырық, орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім.</p> <p>1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру .</p> <p>2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p>«Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
22.10.25	Міндеттері: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	Ысқырық, орындық, доп.	<p>I .Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Доппен АТҚ (карточка № 8)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу .</p> <p>2) Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p>«Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p>

			<p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
24.10.25	<p>Міндеттері: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру.</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) Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау . 2) Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру . <p>Мобильді ойын бойынша «Тууға жүгіру» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қазан

Өткізу мерзімі: 28 – 31 қазан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
29.10.25	Міндеттері: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.	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) 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. 2) Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. «Мысық пен тышқан» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім . Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
31.10.25	Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен 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) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру . 2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. «Туға қарай жүгіреміз» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары.</p>

		Ұйымдастырылған залдан шығу.
--	--	------------------------------

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қараша

Өткізу мерзімі: 03-07 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
03.11.25	Міндеттері: Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру.Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп 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) Шеңбер бойымен жүгіру. 2) Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім. Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.11.25	Міндеттері: Бір-бірінің жанына сапқа тұру.	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) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру 2) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім</p>

			Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
07.11.25	Міндеттері: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.	Ысқырық, орындық, доп	<p>I .Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>2) Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Көжектер» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қараша

Өткізу мерзімі: 10-14 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
10.11.25	<p>Міндеттері: Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</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) Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). 2) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
12.11.25	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қашықты.</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) Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. 2) Тура нысанға лақтыру қашықты. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

14.11.25	<p>Міндеттері: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) 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</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>2) Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша «Тышқандар» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	--	------------------------------	---

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қараша

Өткізу мерзімі: 17-21 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
17.11.25	<p>Міндеттері: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту</p>	<p>Кегли, құрсаулар, фишк алар. Арқан.</p>	<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. II.Негізгі бөлім: Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру. Өртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. Ойын: «арқан тартыс» III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
19.11.25	<p>Міндеттері: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту</p>	<p>Доптар</p>	<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. II.Негізгі бөлім: Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Өр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Ойын: «қол күрес» III.Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.</p>
21.11.25	<p>Міндеттері: Дене шынықтыруға баулу, дененің</p>	<p>Мат, дөғалар, құр</p>	<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-</p>

	физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	саулар, Тақия	бірінін артынан жеңіл және баяу жүгіру. ЖДЖ орынында. II. Негізгі бөлім: Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Ойын: «тақия тастамақ» III. Қорытынды: сапқа тұрғызу, демалу жаттығулары.
--	--	---------------	--

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қараша

Өткізу мерзімі: 24-28 қараша

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
24.11.25	<p>Міндеттері: Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан 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) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. 2) Допты кеуде тұсынан лақтыру. «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
26.11.25	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу</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 № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары.</p>

28.11.25	<p>Міндеттері: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп</p>	<p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</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) 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату 2) Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Мобильді ойын бойынша «Тышкандар» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	---	------------------------------	--

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 01-05 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
01.12.25	<p>Міндеттері. Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Саты бойымен 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) .Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру 2) . 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. «Үйсіз кожектер» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.12.25	<p>Міндеттері. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу</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) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

05.12.25	<p>Міндеттері. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен 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. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	--	------------------------------	---

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 08-12 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
08.12.25	<p>Міндеттері. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.</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) Шанамен сырғанау. 2) Шанамен бір-бірін сырғанату. « Өз үйінді тап» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
10.12.25	<p>Міндеттері. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта 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) Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. 2) Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

12.12.25	<p>Міндеттері. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу</p>	Ысқырық, орындық, 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) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу</p> <p>Мобильді ойын бойынша « Күн мен түн» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	---	-------------------------	---

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 15-19 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
15.12.25	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(допты).</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) Арқан бойымен жүру 2) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(допты). «Күн мен түн» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
17.12.25	<p>Міндеттері: Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты).</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) Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру 2) Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Мобильді ойын бойынша « Өзіңе жар тап» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

19.12.25	<p>Міндеттері: Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.</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) Алға қарай жылжып секіру. 2) Допты кеуде тұсынан лақтыру. « Қасқырмен қоян» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
----------	--	-------------------	--

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 22-26 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
22.12.25	<p>Міндеттері: Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.</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) Алға қарай жылжып секіру. 2) Допты кеуде тұсынан лақтыру. « Қасқырмен қоян» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
24.12.25	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Биік емес төбеден сырғанау,</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) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Биік емес төбеден сырғанау «Үйсіз көжектер» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары.</p>

26.12.25	<p>Міндеттері: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</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) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша « Күн мен түн» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	---	------------------------	--

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Желтоқсан

Өткізу мерзімі: 29-31 желтоқсан

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
29.12.25	<p>Міндеттері: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</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) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша « Күн мен түн» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
31.12.25	<p>Міндеттері: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</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) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша « Тұға қарай жүгіру» (карточка № 3)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қантар

Өткізу мерзімі: 05-09 қантар

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
05.01.26	<p>Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен 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) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. «Күн мен түн» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
09.01.26	<p>Міндеттері : Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.</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) . Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. 2) Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша «Түлкі мен қоян» (карточка № 3)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Әдіскер _____

№2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай: Қантар

Өткізу мерзімі: 12-16 қантар

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
12.01.26	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.</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 № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. «Қасқырлар мен лақтар » (карточка № 12 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
14.01.26	<p>Міндеттері: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</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, 4-5 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. 2) Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. «Күн мен түн» ойын (карточка № 1, 3 рет)</p> <p>III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

16.01.26	Міндеттері : Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.	Бісқырық, орындық, доп	I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 2) Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Мобильді ойын бойынша «Түлкі мен қоян» (карточка № 3 ,3 рет) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
----------	--	---------------------------	--

Әдіскер _____

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қаңтар.19.01.2026-23.01.2026

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
19.01.26	<p>Міндеттері: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</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) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) Допты жоғары лақтыру. «Тұға қарай жүгіру » (карточка № 2) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
21.01.26	<p>Міндеттері: Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</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)Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2)40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. «Күн мен түн» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.01.26	<p>Міндеттері: Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр</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</p>

	арақашықтықта отырып допты домалату.		1). Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. 2) Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша «Түлкі мен қоян» (карточка № 3) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--------------------------------------	--	--

Әдіскер _____

№ 2 «Зерек» ортаңғы тобы үшін дене тәрбиесі бойынша балалар іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Қантар. 26.01.2026-30.01.2026

Қызмет жүргізу күні	ҰҚ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰҚ барысы
26.01.26	<p>Міндеттері: Сапта бір-бірден, екеуден (жұпшен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.</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 № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1)Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2)Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. «Аюлар мен аралар » (карточка № 12 ,3 рет) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
28.01.26	<p>Міндеттері: Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</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, 4-5 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1)(1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. 2) Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. «Тышқандар» ойын (карточка № 1, 3 рет) III Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
30.01.26	<p>Міндеттері: Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен</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 № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	секіру..Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.		1)Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 2)Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Мобильді ойын бойынша «Паравоз» (карточка № 3 ,3 рет) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу
--	--	--	---

Әдіскер _____