

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Мамыр. ІУ –апта 26.05-29.05.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
26.05 26.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықты сақтай отырып журу.1,5-2метр аракашықтықтан кегілерді кағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, Доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аякпен секіруді. 2) Допты бастан асыра лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балықшы мен балықтар» (№ 6карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
27.05 27.05	Сапта бір-бірлеп жүру,жүруді жүгіруді кезектестіру.Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, Доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты бастан асыра лақтыруды. 2) Арқан астынан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тығылмақ» (№ 21карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
29.05 29.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аяқтың ұшымен,өкшемен, «жыланша»жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру,бой түзулігін дұрыс сақтау.50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Дабыл, ысқырық, конустар.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 1)Арқан астынан еңбектеп өтуді. 2) Басқа қапшық қойып заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны:«Мен спортсменмін» (№ 16карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Мамыр. ІІІ-апта 19.05-22.05.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ максаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
19.05 19.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықты сактай отырып журу.1,5-2метр аракашықтыктан кегілерді қағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, кап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Қапшықты тігінен дәлдеп лақтыруды. 2) Табан мен алақанға сүйеніп еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
20.05 20.05	Сапта бір-бірлеп жүру,жүруді жүгіруді кезектестіру.Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Төрттағандап еңбектеуді. 2)Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
22.05 22.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аяқтың ұшымен,өкшемен, «жыланша»жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру,бой түзулігін дұрыс сақтау.50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Гим.қабырғаға өрмелеуді. 2) Бір орында тұрып екі аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)

Өдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Мамыр. II -апта 12.05.-15.05.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
12.05 12.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10рет секіру).	Дабыл, ысқырық, құрсау доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Құрсаудан еңбектеп өтуді. 2)Зат арасынан допты домалатуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Акку-каздар ойыны» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
13.05 13.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасынан допты домалатуды. 2) Тура бағытта еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Акку-каздар ойыны» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
15.05 15.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықта сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Гим-лык орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1 Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасымен төрттағандап еңбектеуді. 2) Нысанаға дәлдеп лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мергендер» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтатарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Мамыр. I-апта 5.05.-08.05.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
5.05 5.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10рет секіру).	Дабыл, ысқырық.	I. Кіріспе 1.Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аяқпен секіруді. 2)Тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орнына жылдам барып тұр» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
6.05 6.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.		I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Сызық арасымен допты домалатуды біледі. 2) Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан төмпешіктің үстінен жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
8.05 8.05	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықта сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Гим-лық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты тура бағытта домалатуды. 2) Құрсаудан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты ал да, сал» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі»№11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Сәуір. ІҮ –апта 21.04-29.04.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
21.04 21.04	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықты сақтай отырып журу.1,5-2метр арақашықтықтан кегілерді қағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, Доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аяқпен секіруді. 2) Допты бастан асыра лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балықшы мен балықтар» (№ 6карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
22.04 22.04 28.04	Сапта бір-бірлеп жүру,жүруді жүгіруді кезектестіру.Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, Доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты бастан асыра лақтыруды. 2) Арқан астынан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тығылмақ» (№ 21карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
24.04 24.04 29.04	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аяқтың ұшымен,өкшемен, «жыланша»жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру,бой түзулігін дұрыс сақтау.50см жоғары көтерілген арқанның астынан он және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Дабыл, ысқырық, конустар.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 1)Арқан астынан еңбектеп өтуді. 2) Басқа қапшық қойып заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны:«Мен спортсменмін» (№ 16карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай : Сәуір. ІІІ-апта 14.04-17.04.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
14.04 14.04	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып журу. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегілерді қағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Қапшықты тігінен дәлдеп лақтыруды. 2) Табан мен алақанға сүйеніп еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 4 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
15.04 15.04	Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгіруді кезектестіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру, орындық аяқтары арасымен еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Төрттағандап еңбектеуді. 2) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 4 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
17.04 17.04	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Гим. қабырғаға өрмелеуді. 2) Бір орында тұрып екі аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 4 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)

Әдіскер  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Сәуір. II -апта 7.04.-10.04.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
7.04 7.04	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10рет секіру).	Дабыл, ысқырық, күрсау доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Күрсаудан еңбектеп өтуді. 2)Зат арасынан допты домалатуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аққу-қаздар ойыны» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
8.04 8.04	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасынан допты домалатуды. 2) Тура бағытта еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аққу-қаздар ойыны» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
10.04 10.04	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықта сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Гим-лық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1 Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасымен төрттағандап еңбектеуді. 2) Нысанаға дәлдеп лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мергендер» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтатарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Сәуір. I-апта 31.03.-03.04.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Күрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
31.03 31.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Бір орында тұрып,екі аякпен секіру (2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10рет секіру).	Дабыл, ысқырық.	I. Кіріспе 1.Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аякпен секіруді. 2)Тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орныңа жылдам барып тұр» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
1.04 1.04	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.		I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Сызық арасымен допты домалатуды біледі. 2) Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан төмпешіктің үстінен жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
3.04 3.04	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықта сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Гим-лық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты тура бағытта домалатуды. 2) Құрсаудан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты ал да, сал» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Наурыз. ІҮ –апта 24.03-27.03.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ максаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
24.03 24.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықты сактай отырып журу.1,5-2метр арақашықтықтан кегілерді қағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, Доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аяқпен секіруді. 2) Допты бастан асыра лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 3карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
25.03 25.03	Сапта бір-бірлеп жүру,жүруді жүгіруді кезектестіру.Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, Доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты бастан асыра лақтыруды. 2) Арқан астынан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үй саламыз» (№ 3карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
27.03 27.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аяқтың ұшымен,өкшемен, «жыланша»жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру,бой түзулігін дұрыс сақтау.50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Дабыл, ысқырық, конустар.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 1)Арқан астынан еңбектеп өтуді. 2) Басқа қапшық қойып заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны:«Үйсіз қоян» (№ 3карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Наурыз. ІІІ-апта 17.03-20.03.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
17.03 17.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықты сақтай отырып журу.1,5-2метр арақашықтықтан кегілерді қағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, кап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Қапшықты тігінен дәлдеп лақтыруды. 2) Табан мен алақанға сүйеніп еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
18.03 18.03	Сапта бір-бірлеп жүру,жүруді жүгіруді кезектестіру.Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Төрттағандап еңбектеуді. 2)Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
20.03 20.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аяқтың ұшымен,өкшемен, «жыланша»жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру,бой түзулігін дұрыс сақтау.50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Гим.қабырғаға өрмелеуді. 2) Бір орында тұрып екі аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Наурыз. II -апта 11.03.-13.03.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Бір орында тұрып,екі аякпен секіру (2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10рет секіру).	Дабыл, ысқырық, күрсау доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Күрсаудан еңбектеп өтуді. 2)Зат арасынан допты домалатуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аққу-каздар ойыны» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
11.03 11.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, кап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасынан допты домалатуды. 2) Тура бағытта еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аққу-каздар ойыны» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
13.03 13.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықта сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Гим-лык орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Дабыл, ысқырық, кап, доптар	I. Кіріспе 1 Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасымен төрттағандап еңбектеуді. 2) Нысанаға дәлдеп лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мергендер» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

Әдіскер: Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтатарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Наурыз. I-апта 3.03.-6.03.2025ж

ҮІӨ өту барысы

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	
3.03 3.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10рет секіру).	Дабыл, ысқырық,	I. Кіріспе 1.Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аяқпен секіруді. 2)Тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орнына жылдам барып тұр» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шенберге жиналамыз (№ 1 карточка)
4.03 4.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.		I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Сызық арасымен допты домалатуды біледі. 2) Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан төмпешіктің үстінен жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шенберге жиналамыз (№ 1 карточка)
6.03 6.03	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықта сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Гим-лык орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты тура бағытта домалатуды. 2) Құрсаудан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты ал да, сал» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шенберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер: Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

№9 «Шұғыла» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай : Ақпан. ІҮ – апта 20.02-23.02.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
21.02 20.02	1. Сапта бір-бірімен, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Гимнастикалық кабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа ауысу.	Дабыл, ысқырық, Доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Бір орында екі аяқпен секіруді. 2) Допты бастан асыра лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 3 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
22.02 22.02	2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүтіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, Доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Допты бастан асыра лақтыруды. 2) Арқан астынан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үй саламыз» (№ 3 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
23.02 23.02	3. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүтіру. Құрсауды алға айналдыра отыра жүру.	Дабыл, ысқырық, конустар.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 1) Арқан астынан еңбектеп өтуді. 2) Басқа қапшық қойып заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 3 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер: Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

№10«Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Ақпан. ІІІ-апта 17.02-20.02.2025ж

ҮІӨ өту барысы

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	
17.02 17.02	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықты сақтай отырып журу.1.5-2метр аракашықтықтан кегілерді қағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, кап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. І. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Қапшықты тігінен дәлдеп лақтыруды. 2) Табан мен алақанға сүйеніп еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қар жинау» (№ 44карточка) ІІІ. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
18.02 18.02	2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Басқа қапшықты қойып тепе-теңдікті сақтап жүру, гимнастикалық орындықта етпетінен жатып, қолмен алға қарай тартылу.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Төрттағандап еңбектеуді. 2)Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауық күрес» (№ 34карточка) ІІІ. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
20.02 20.02	3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.Құм салынған қапшықты алысқа дәлдеп лақтыру. (оң және сол қолымен).	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен колды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Гим.қабырғаға өрмелеуді. 2) Бір орында тұрып екі аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тығылмақ» (№ 21карточка) ІІІ. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)

Әдіскер Г.Е. Ахмеджанова

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Ақпан II -апта 10.02.-13.02.202ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Күрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
10.02 10.02	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.50 см жоғары көтерілген арканның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, құрсау доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Құрсаудан еңбектеп өтуді. 2)Зат арасынан допты домалатуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тез ал,тез сал» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
11.02 11.02	2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасынан допты домалатуды. 2) Тура бағытта еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жұбынды тап» (№ 9карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
13.02 13.02	3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Құрсаулардан еңбектеп өту, құрсаудан құрсауға секіру.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1 Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасымен төрттағандап еңбектеуді. 2) Нысанаға дәлдеп лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күш сынаспақ» (№ 33карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Ақпан 1-апта 3.02.-04.02.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсатты	Күрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
3.02 3.02	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 4-5сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру, заттар арасымен допты домалату.	Дабыл, ысқырық.	I. Кіріспе 1.Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аяқпен секіруді. 2)Тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарға мен балапандар» (№ 15карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
4.02 4.02	2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөліну.Гимнастикалық орындық үстінен енбектеу, ойлы-қырлы тактаймен жүру.		I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Сызық арасымен допты домалатуды біледі. 2) Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан төмпешіктің үстінен жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен балапандар» (№ 15карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
6.02 6.02	3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру, 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға лақтыру.	Дабыл, ысқырық, күрсау, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты тура бағытта домалатуды. 2) Күрсаудан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен автомобиль» (№ 15карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қаңтар. II апта 13.01-16.01.2025ж**

Ү!Ө өту барысы

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨмақсаты	Құрал- жабдыкт ар	
13.01 13.01	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жерде жатқан құрсаулардан бір және екі аяқпен секіру.	Ысқырық , Доп	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты бір-біріне төменен лақтырып қағып алуды. 2) Орындықта еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күнің көзі және жанбыр » (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
14.01 14.01	2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу.	Ысқырық , Доп	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Тактайда,орындықта еңбектеуді. 2) Доптардан аттап өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күзгі жапырақтар» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
16.01 16.01	3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Жүруді жүгірумен алмастыру, «жыланша» жүгіру. Үш қатарға бөліну. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыруды,кедергі арасынан допты домалатып жүру.	Ысқырық , гимнасти ка лык қабырға	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№2карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Допты бір-біріне аяқпен домалатуды үйренеді. 2) Допты бір-біріне аяқпен домалатуды үйренеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орныңды тап » (№ 10 карточка)) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
Дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қаңтар І апта 3.01-10.01.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
3.01 3.01	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып аяқтың ұшымен, өкшемен , «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен аяқтың ұшымен жүгіру. Орнынан биіктікке секіру, арқан бойымен (өкшені арқанға,аяқ ұшын еденге) жүру.	Ысқырық, Қап,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Басқа қап киіп заттарды аттап жүруді. 2) Қос аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны:«Тығылмақ» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
6.01 6.01	2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Жұмсақ модульдің үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру,әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып гимнастикалық орындық үстімен жүру.	Ысқырық, Доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Қос аяқпен секіруді. 2) Тепе-теңдікті сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Баскетбол» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

01 01	3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту.	Ысқырық, Арқан,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№1карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Тепе-теңдікті сақтап жүруді. 2) Допты төменен лақтырып қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Құтқар» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)»
----------	--	--------------------	---

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: : А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Желтоқсан. IV апта 23.12-26.12.2024ж**

Уақыты топтар	ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
23.12 23.12	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру, үш қатарға бөліну. Құрсауды беліне қойып айналдыру, құрсауды айналдыра отырып аттап жүру.	Ысқырық, доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Тепе-теңдікті сақтап жүруді. 2) Допты бір-біріне төменнен лақтыруды және қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауық күрес» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
24.12 24.12	Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Құрсауды айнала жүру, құрсауды беліне қойып айналдыру.	Ысқырық, құрсаулар, доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Допты лақтыруды және қағып алуды. 2) Тепе-теңдік сақтап жүруді үйренеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен тышкандар» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
26.12 26.12	Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Құрсауды беліне қойып айналдыру, құрсауды айналдыра отырып аттап жүру.	Ысқырық,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Қатарға сапқа тұруды. 2) Қайта сапқа тұруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «»Қошқар күрес (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Желтоқсан. ІІІ апта 17.12-19.12.2024ж**

Уақыт ы топтар	Тақырыбы: ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
17.12 17.12	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөлініп тұру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық орындықтан төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Еденнен баспалдақпен аттап жүруді. 2) Төрттағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарға мен балапандар» (№4карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
19.2 19.12	Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Еденнен 20-25 см жоғары қойылған таяқшалардан аттап өту, құрсаудан еңбектеп өту.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Кіші үлкен адыммен жүруді. 2) Тура бағытта еңбектеуді,секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен торғайлар» (№4карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Баяу қарқынмен жүруді. 2) Ұзындыққа секіруді тепе теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен автомобиль» (№4карточка)

төмен ауыспалы
қадаммен өрмелеу.

III. Қорытынды бөлім

Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  I.E. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
Дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Желтоқсан. II апта 9.12-13.12.2024ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
9.12 9.12	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Допты зат арасынан домалату, допты баспен итеріп жүру.	Ысқырық, кұрсау	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Шеңберден шеңберге секіруді. 2) Тепе теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғлыс ойыны: «Сокпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
10.12 10.12	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Доғаның астымен төрттағандап еңбектеу,оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру.	Ысқырық, кұрсау	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Баяу қарқында жүру мен жүгіруді білді. 2) Тепе теңдік сақтап жүруді,еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғлыс ойыны: «Ортаға түспек» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
13.12 13.12	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Жүруді жүгірумен алмастыру, «жыланша» жүгіру. Үш қатарға	Ысқырық, Гимнастика лық орындық, кұрсау	I. Кіріспе 1 Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Сапта жүруді жүгіруді.

бөліну. Бір орыннан биіктікке секіру, бір қолмен қапшықты төменнен құрсаудың ішіне лақтыру.

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ақ серек-көк серек» (№9 карточка)

III. Қорытынды бөлім

Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Желтоқсан. I апта 28.11 -2.12.2024ж**

		ҰІӨ өту барысы	
Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	
2.12 2.12	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен аяқтың ұшымен жүгіру. Кедір-бұдыр жолмен жүру, тепе-теңдікті сақтауға арналған құралдың үстінде тепе-теңдікті сақтап тұру. (10сек).	Ысқырық, доп, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді. 2) Заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секіріп жүріп доп ұста» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)
3.12 3.12	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20-25 см жоғары қойылған таяқшалардан аттап өту, етпетінен жатып гимнастикалық орындықтан тартылу.	Ысқырық, доп, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Тақтай үстімен жүруді, аттап жүруді. 2) Допты лақтырып қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр орда жүр» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)
5.12 5.12	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Орындық үстімен текшелерді аттап	Ысқырық, доп, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Допты лақтыру және қағып алуды біледі. 2) Допты лақтыру және қағып алуды біледі.

жүру, тізенің арасына
қапшықты қысып секіру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допқа қуып жет» (№9карточка)

III. Қорытынды бөлім

Тыныс алу жаттығуы :«Шар»⁴ (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қараша. IV апта 25.11-28.11.2024ж**

Уақыты топтар	ҮІӨ максаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
25.11 25.11	Секіру,бір орында тұрып,алға қарай 2-3м қашықтыққа алға ұмтылып қос аякпен секіру,бір орында тұрып,оңға,солға бұрылып секіру.	Ысқырық, доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Тепе-теңдікті сақтап жүруді. 2)Допты бір-біріне төменнен лақтыруды және қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауық күрес» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
26.11 26.11	Аяқты бірге,алшак қойып,бір аякпен(оң және сол аяқты алмастыру)секіру,4-5 сызықтан аттап.	Ысқырық, құрсаулар, доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты лақтыруды және қағып алуды. 2) Тепе-теңдік сақтап жүруді үйренеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен тышқандар» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
28.11 28.11	Бір аякпен және қос аякпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр),алға айналдыра отырып,ұзын және қысқа секіргіштен секіру.	Ысқырық,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Қатарға сапка тұруды. 2) Қайта сапка тұруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «»Қошқар күрес (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай :Қараша. III апта 18.11-21.11.2024ж

ҮІӨ өту барысы

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	
18.11 18.11	Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Еденнен баспалдақпен аттап жүруді. 2) Төрттағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарға мен балапандар» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Шар» (№ 1 карточка)
19.11 19.11	Гим-лық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу, табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Кіші үлкен адыммен жүруді. 2) Тура бағытта еңбектеуді, секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен торғайлар» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Шар» (№ 1 карточка)
21.11 21.11	Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Баяу қарқынмен жүруді. 2) Ұзындыққа секіруді тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен автомобиль» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қараша. II апта 11.11-14.11.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
11.11 11.11	Жүгіру аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп,адымдап жүгіру,сапта бір- бірден,шенбер бойымен, «жыланша»,шашырап жүгіру.	Ысқырық, кұрсау	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Шенберден шенберге секіруді. 2) Тепе теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сокпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
12.11 12.11	Түрлі тапсырмаларды орындай отырып:шапшаң және баяу қарқынмен,жетекшіні ауыстырып жүгіру,орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып,40-50 метрге жүгіру.	Ысқырық, кұрсау	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Баяу қарқында жүру мен жүгіруді білді. 2) Тепе теңдік сақтап жүруді,еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ортаға түспек» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
14.11.14.11	Жүрумен алмастыра отырып,100-120метр арақашықтықта жүгіру,белгіленген жерге дейін жылдамдыққа(ұзындығы 20 м)жүгіру.	Ысқырық, Гимнастика лық орындық, кұрсау	I. Кіріспе 1 Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Сапта жүруді жүгіруді. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ак серек-көк серек» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қараша. І апта 4.11 -7.11.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
4.11 4.11	Жүру:өкшемен,аяқтың сыртқы қырымен,адымдап, жан- жаққа қосалқы қадаммен(оңға және солға),сапта бір-бірден жүру,жүруді жүгірумен секірумен алмастырып,бағытты және қаркынды өзгертіп жүру.	Ысқырық, доп,құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді. 2)Заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секіріп жүріп доп ұста» (№9карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
5.11 5.11	Тепе-теңдікті сақтау:сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру ,сызықтардың, арқанның,тақтайдың, гим.лық скамейканың бөрененің бойымен жүру.	Ысқырық, доп,құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Тактай үстімен жүруді,аттап жүруді. 2) Допты лақтырып қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр орда жүр» (№9карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
7.11 7.11	Қолды екі жаққа созып,басқа қапшық қойып,заттардан аттап өту,бұрылу.	Ысқырық, доп,құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты лақтыру және қағып алуды біледі. 2)Допты лақтыру және қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допқа қуып жет» (№9карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қазан. IV апта 21.10-31.10.2024ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
21.10 21.10 28.10 28.10	Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру.Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	Ысқырық, доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 3 карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Секіруді. 2) Допты домалатуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қияр» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы «Шар» (№ 1 карточка)
22.10 22.10 29.10 29.10	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру,50см жоғары көтерілген арканның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Ысқырық, доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 3карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты домалату. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аққу-қаздар» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы «Шар» (№ 1 карточка)
24.10 24.10 31.10 31.10	Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.Қимылының бағытын сақтап 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, доп,конустар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүре II. Негізгі бөлім ді. 1.Затсыз ЖДЖ (№3карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай: қазан. III апта 14.10-17.10.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮӘІ өту барысы
14.10 14.10	2-3метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	Ысқырық, доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 3 карточка) 2. НҚҚЖ: 1) Допты аяқтарымен бір-біріне аяқпен домалатуды. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бакшадағы көкеністерді жинау» (№7 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
15.10 15.10	Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 3 карточка) 2. НҚҚЖ: 1) Тепе-теңдікті сақтап жүруді. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шапалақта-секір» (№7 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
17.10 17.10	Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары- төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	Ысқырық,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 3 карточка) 2. НҚҚЖ: 1) Тепе-теңдікті сақтап жүруді. 2) Қос аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өрмекші» (№7 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай : жазан. II апта 7.10-10.10**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
7.10 7.10	2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен скуіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	Ысқырық, Доп	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Допты бір-біріне төменен лақтырып қағып алуды. 2) Орындықта еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күнің көзі және жанбыр» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)»
8.10 8.10	Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, Доп	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Тақтайда, орындықта еңбектеуді. 2) Доптардан аттап өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күзгі жапырақтар» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)»
10.10 10.10	Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары- төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	Ысқырық, гимнастика лық қабырға	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып, жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Допты бір-біріне аяқпен домалатуды үйренеді. 2) Допты бір-біріне аяқпен домалатуды үйренеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орныңды тап» (№ 10 карточка)) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)»

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қазан. 1 апта 30.09-3.10.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
30.09 30.09	Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру.Допты бір- біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5м қашықтықта).Тақтайда,оры ндықта көлденеңінен еңбектеу.	Ысқырық, Қап,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Басқа кап киіп заттарды аттап жүруді. 2) Қос аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны:«Тығылмақ» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
1.10 1.10	Допты аяқтарымен бір- біріне домалату.Қимылының бағытын сақтап,6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Ысқырық, Доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Қос аяқпен секіруді. 2) Тепе-теңдікті сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Баскетбол» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
3.10 3.10	Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	Ысқырық, Арқан,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Тепе-теңдікті сақтап жүруді. 2) Допты төменнен лақтырып қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Құтқар» (№ 10 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқау

**№10 «Нұр әлем» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қыркүйек. 23.09-26.09.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
23.09 23.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықты сақтай отырып журу.1,5-2метр арақашықтықтан кегілерді қағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, Доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аяқпен секіруді. 2) Допты бастан асыра лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 3карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
24.09 24.09	Сапта бір-бірлеп жүру,жүруді жүгіруді кезектестіру.Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, Доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты бастан асыра лақтыруды. 2) Арқан астынан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үй саламыз» (№ 3карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
26.09 26.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аяқтың ұшымен,өкшемен, «жыланша»жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру,бой түзулігін дұрыс сақтау.50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Дабыл, ысқырық, конустар.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 1)Арқан астынан еңбектеп өтуді. 2) Басқа қапшық қойып заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны:«Үйсіз қоян» (№ 3карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қыркүйек. 16.09-19.09.2024ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
16.09 16.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықты сақтай отырып журу.1,5-2метр арақашықтықтан кегілерді қағып түсіру.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Қапшықты тігінен дәлдеп лақтыруды. 2) Табан мен алақанға сүйеніп еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйнді тап» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз» (№ 1 карточка)
17.09 17.09	Сапта бір-бірлеп жүру,жүруді жүгіруді кезектестіру.Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Төрттағандап еңбектеуді. 2)Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
19.09 19.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аяқтың ұшымен,өкшемен, «жыланша»жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру,бой түзулігін дұрыс сақтау.50см жоғары көтерілген арканның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Дабыл, ысқырық, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Гим.қабырғаға өрмелеуді. 2) Бір орында тұрып екі аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қыркүйек. 12.09.-16.09.2024ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
9.09 9.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Бір орында тұрып,екі аякпен секіру (2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10рет секіру).	Дабыл, ысқырық, күрсау доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Күрсаудан еңбектеп өтуді. 2)Зат арасынан допты домалатуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аққу-қаздар ойыны» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
10.09 10.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасынан допты домалатуды. 2) Тура бағытта еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аққу-қаздар ойыны» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
12.09 12.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықта сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Гим-лык орындық үстімен тепе-тендікті сақтап жүру.	Дабыл, ысқырық, қап, доптар	I. Кіріспе 1 Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Зат арасымен төрттағандап еңбектеуді. 2) Нысанаға дәлдеп лақтыруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мергендер» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10 «Нұр әлемі» №11 «Мәлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қыркүйек. 02.09.-5.09.2024 ж**

ҮІӨ өту барысы

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	
2.09 2.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10рет секіру).	Дабыл, ысқырық,	I. Кіріспе 1.Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Бір орында екі аяқпен секіруді. 2)Тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орнына жылдам барып тұр» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
3.09 3.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,аралықты сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.		I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Сызық арасымен допты домалатуды біледі. 2) Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан төмпешіктің үстінен жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
5.09 5.09	Сапта бір-бірлеп,бірінің артынан бірі,тізені жоғары көтеріп,аралықта сақтай отырып жүру.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.Гим-лык орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 1карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты тура бағытта домалатуды. 2) Құрсаудан еңбектеп өтуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты ал да, сал» (№ 4карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қаңтар IV апта 27.01-30.01.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
27.01 27.01	1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру, үш қатарға бөліну. Секірпемен қос аяқтап секіру.	Ысқырық, доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 3 карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Секіруді. 2) Допты домалатуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қияр» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы «Шар» (№ 1 карточка)
28.01 28.01	2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Секірпемен қос аяқтап секіру.	Ысқырық, доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 3карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты домалату. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аққу-қаздар» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы «Шар» (№ 1 карточка)
30.01 30.01	3.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Секірпемен қос аяқтап секіру.	Ысқырық, доп,конустар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүре II. Негізгі бөлім ді. 1.Затсыз ЖДЖ (№3карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үйсіз қоян» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы А.О.Есимов

**№10«Нұр әлемі» №11 «Мөлдір бұлақ» ересек топтарына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қаңтар. III апта 20.01-23.01.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨету барысы
20.01 20.01	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөлініп тұру. Жұмсақ модульдің үстінен еңбектеу, текшелерден қос аяқпен аттап секіру.	Ысқырық, доп,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 3 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Допты аяқтарымен бір-біріне аяқпен домалатуды. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бақшадағы көкеністерді жинау» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
21.01 21.01	2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Құм салынған қапшықтың үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру, ұсақ тастарды аяқтың бақайларымен ыдысқа салу.	Ысқырық,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 3карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Тепе-теңдікті сақтап жүруді. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шапалакта-секір» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)
23.01 23.01	3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Ұсақ тастарды аяқтың бақайларымен ыдысқа салу, таяқшаларды аяқтың табанымен айналдыру.	Ысқырық,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,қолды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№3карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Тепе-теңдікті сақтап жүруді. 2) Қос аяқпен секіруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өрмекші» (№7карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шеңберге жиналамыз (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов