

**«Шұттыла» мектепалды тобына арналған дене тәрбиесінің
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай :Мамыр 1 апта 2.05-8.05.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
2.05	1.Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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 кабырғаға өрмелеуді. 2)Заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мен спортсменмін» (№16карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
6.05	2 Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сактап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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: Қазақтың ұлттық ойыны «Күш сынаспақ» (№33карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
8.04	3. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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: «Өрт сөндірушілер» (№28карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**«Шұғыл» мектепалды тобына арналған дене тәрбиесінің
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай: Мамыр II апта 13.05-16.05.2025ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
3.05	1. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.	Ысқырық, күрсау	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) 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)
15.05	2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.	Ысқырық, күрсау	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 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)
16.05	3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).	Ысқырық, Гимнастика лық орындық, күрсау	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) Сапта жүруді жүгіруді. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ақ серек-көк серек» (№ 9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О. Есимов

«122 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған дене тәрбиесінің
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Мамыр III апта 20.05-23.05.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
20.05	1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)
22.05	2. Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)
23.05	3. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**«Шұғыл» мектепіндегі топтың арнап берілген дене тәрбиесінің
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Мамыр апта IV 27.05-30.05.2025ж**

Уақыты топтар	ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
27.05	1.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан енбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып 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: «Мен спортсменмін» (№16 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
29.05	2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен күрсаудан күрсауға секіру (арақашықтықты 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.	Ысқырық, күрсаулар, 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: «Қуш сынаспақ» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
30.05	3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.	Ысқырық,	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 сапқа тұруды. 2) Қайта сапқа тұруды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Футбол» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

2027 «Шұғыл» мектепалды тобына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай : Ақпан айта IV 25.02-28.02.2025ж

Уақыты топтар	ҮІӨ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
25.02	1. Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.	Ысқырық, доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтын 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)
27.02	2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.	Ысқырық, құрсаулар, доп.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтын 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)
28.02	3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.	Ысқырық,	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтын ұшымен, қолды жоғары созып, өкшемен қолды белге қойып жүреді. II. Негізгі бөлім 1. Затсыз ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НҚҚЖ: 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)

Әдіскері  Г.Е. Ахмеджанова

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: А.О.Есимов

2022 «Шұғыл» мектепалды тобына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Ақпан III апта 18.02-21.02.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
18.02	1. Тізедең бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
20.02	2. Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
21.02	3. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.	Ысқырық, құрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: А.О. Есимов

«Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай : Ақпан II апта 11.02-14.02.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҮІӨ оту барысы
11.02	1. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.	Ысқырық, күрсау	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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)
13.02	2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.	Ысқырық, күрсау	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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)
14.02	3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).	Ысқырық, Гимнастикалық орындық, күрсау	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен, колды жоғары созып, өкшемен колды 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: «Ақ серек-көк серек» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: А.О. Есимов

**«Жұмыс» мектепалды тобына арналған
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай : Ақпан І апта 4.02-07.02.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
4.02	1.Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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: «Жұбынды тап» (№9карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
6.02	2 Өртүрлі қарқынды секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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: Қазақтың ұлттық ойыны «Арқан тарту» (№35карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
7.02	3. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Өр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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 тәрбиесі нұсқаушысы: А.О.Есимов

Ай :Наурыз апта IV 26.03-27.03.2025ж

Уақыты топтар	ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
26.03	1.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан енбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып 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)
27.03	2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен күрсаудан күрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.	Ысқырық, күрсаулар, 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)
	3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.	Ысқырық,	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)

Өдіскер:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

ҮІӨ өту барысы

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҮІӨ максаты	Құрал- жабдықтар	
18.03	1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.	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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)
20.03	2. Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.	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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)
	3. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.	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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер: Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О. Есимов

Ай :Наурыз II апта 11.03-14.03.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
11.03	1.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.	Ысқырық, құрсау	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-қозғалыс ойыны: «Сокпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
13.03	2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.	Ысқырық, құрсау	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,енбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ортаға түспек» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
14.03	3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).	Ысқырық, Гимнастика лық орындық, құрсау	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 енбектеуді 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

Ай :Наурыз І апта 4.03-7.03.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Күрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
4.03	1.Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.	Ысқырық, доп,күрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды 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: «Жұбынды тап» (№9карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
6.03	2 Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық, доп,күрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды жоғары созып,өкшемен қолды белге қойып,жүреді. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз ЖДЖ (№ 2 карточка) 2.НҚҚЖ: 1)Тақтай үстімен жүруді,аттап жүруді. 2) Допты лақтырып қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: Қазақтың ұлттық ойыны «Арқан тарту» (№35карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
7.03	3. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру.	Ысқырық, доп,күрсаулар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірінің артынан аяқтың ұшымен,колды 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  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

«Шұғыла» мектепалды тобына арналған дене тәрбиесінің
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Сәуір апта IV 22.04-29.04.2025ж

ҮІӨ өту барысы

Уақыты топтар	ҮІӨ максаты	Құрал- жабдықтар	
22.04	1.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып 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-козғлыс ойыны: «Мен спортсменмін» (№16 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
24.04	2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен күрсаудан күрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.	Ысқырық, күрсаулар, 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-козғлыс ойыны: «Куш сынаспақ» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
25.04 29.04	3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.	Ысқырық,	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 сапқа тұруды. 2) Қайта сапқа тұруды біледі. Қимыл-козғлыс ойыны: «Футбол» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**«Жаңа Ұлт» мектепалды тобына арналған дене тәрбиесінің
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Сәуір III апта 15.04-17.04.2025ж**

Қызығарыстар	Тақырыбы: ҮІӨ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.	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)
	2.Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.	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)
	3.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.	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) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**«Шұғыла» мектепалды тобына арналған дене тәрбиесінің
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай :Сәуір II апта 8.04-11.04.2025ж

Сыт- тар	Тақырыбы ҮІӨ максаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	1.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.	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) Төпе теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сокпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
	2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.	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) Төпе теңдік сақтап жүруді,еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ортаға түспек» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
	3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).	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

**2022 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған дене тәрбиесінің
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай :Сәуір І апта 1.04-04.04.2025ж

ыты тар	Тақырыбы ҮІӨ максаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	1.Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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: «Мен спортсменмін» (№16карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
	2 Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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)Тақтай үстімен жүруді,аттап жүруді. 2) Допты лақтырып қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: Қазақтың ұлттық ойыны «Күш сынаспақ» (№33карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
	3. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру.	Ысқырық, доп,күрсаулар	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: «Өрт сөндірушілер» (№28карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

№9 «Шұғыла» даярлық тобына
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қаңтар ІІІ апта 21.01-24.01.2025 ж

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
01	1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен 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) 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)
01	2. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапка бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.	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)
01	3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).	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:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

№9 «Шұғыла» даярлық тобына
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қаңтар І апта 3.01-9.01.2025ж

ҮІӨ өту барысы

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал-жабдықтар	
3.01	1. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр).	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)
9.01	2. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.	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) Тактай 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)
10.01	3. Тұрған орнында айналып секіру. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.	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. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допқа қуып жет» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О. Есимов

№9 «Шұғыла» даярлық тобына
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қаңтар II апта 14.01-17.01.2025ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
14.01	1. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру	Ысқырық, күрсау	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-қозғалыс ойыны: «Соқпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
16.01	2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.	Ысқырық, күрсау	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)
17.01	3. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.	Ысқырық, Гимнастика лық орындық, күрсау	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

№9 «Шұғыла» даярлық тобына
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қаңтар апта IV 28.01-31.01.2025ж

Уақыты топтар	ҮІӨ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
28.01	1. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру	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)
30.01	2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.	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)
31.01	3. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.	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 сапқа тұруды. 2) Қайта сапқа 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

№9 «Шұғыла» даярлық топтарына
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Желтоқсан І апта 3.12-6.12.2024ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
3.12	Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тактаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.	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)
5.12	Қосалқы кадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен қағып алу (аракашықтығы 4–5 метр).	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)
6.12	Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	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. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допқа қуып жет» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Р.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

№9 «Шұғыла» даярлық топтарына
дене тәрбиесінің ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Желтоқсан II апта 10.12-13.12.2024 ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
10.12	Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет), Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.	Ысқырық, құрсау	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) Шенберден шенберге секіруді. 2) Тепе теңдік сақтап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Соқпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
12.12	Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.	Ысқырық, құрсау	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 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)
13.12	Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.	Ысқырық, Гимнастикалық орындық, құрсау	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) Сапта жүруді жүгіруді. 2) Төрт тағандап еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ақ серек-көк серек» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қараша апта IV 22.11-31.11.2024 ж**

Уақыты топтар	ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
22.11 29.11	Секіру,бір орында тұрып,алға қарай 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секіру,екі тізенін арасына қапшықты қысып алып,түзу бағытта(арақашықтығы 6м)қос 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 (№ 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)
24.11 31.11	Қос аяқпен заттардың арасымен(арақашықтығы 4м),оң және сол аяқты алмастырып,заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м) бір орында тұрып биіктікке секіру.	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)
25.11	Бір аяқпен және қос аяқпен 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 сапқа тұруды. 2) Қайта сапқа 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

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қараша ІІІ апта 15.11-18.11.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
15.11	Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан 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)
17.11	Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтық ы 3-4 мин) гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен 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) 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)
18.11	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:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қараша II апта 8.11-11.11.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
8.11	Сапқа тұру,сап түзеу,сапқа қайта тұру:сапқа бір,екі,үш қатармен тұру,бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру,орнында айналу,оңға,солға бұрылу.	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-қозғалыс ойыны: «Соқпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
10.11	Жүгіру шаршап,жұппен,қатармен бір-бірден,екеуден,үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен,кедергілердің арасымен өту.	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)
11.11	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:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қараша І апта 1.11-4.11.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
1.11	Лактыру,қағып алу,домалату;допты жоғары,жіптің үстінен лактыру және екі қолымен,бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.	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)
3.11	Допты қабырғаға лактыру және екі қолымен қағып алу;2-2,5метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты,асықты лактыру.	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 лактырып қағып алуды біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр орда жүр» (№9карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
4.11	Допты екі қолымен бір-біріне(арақашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лактыру,допты екі қолымен заттардың арасымен (арашықтығы 4 метр)жүргізу.	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 лактыру және қағып алуды біледі. 2)Допты лактыру 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

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қазан апта IV 22.10-31.10.2024 ж**

Уақыты топтар	ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
22.10 29.10	Секіру,бір орында тұрып,алға қарай 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секіру,екі тізенің арасына қапшықты қысып алып,түзу бағытта(аракашықтығы 6м)қос аякпен 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-козғлыс ойыны: «Тауық күрес» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
24.10 31.10	Қос аякпен заттардың арасымен(аракашықтығы 4м),оң және сол аяқты алмастырып,заттардың арасымен (аракашықтығы 3 м) бір орында тұрып биіктікке секіру.	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-қозғлыс ойыны: «Мысық пен тышқандар» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
25.10	Бір аякпен және қос аякпен құрсаудан құрсауға секіру (аракашықтығы 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-козғлыс ойыны: «»Қошқар күрес (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай :қазан ІІІ апта 15.10-18.10.2024 ж

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
15.10	Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан 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» (№4 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы : «Шар» (№ 1 карточка)
17.10	Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтық ы 3-4 мин) гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен 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. НҚҚЖ: 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)
18.10	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. НҚҚЖ: 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:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О. Есимов

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :казан II апта 8.10-11.10.2024 ж**

қыты птар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Жүгіру шаршап,жүппен,қатармен бір- бірден,екеуден,үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен,кедергілердің арасымен өту.	Ысқырық, құрсау	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-қозғалыс ойыны: «Сокпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
	«жыланша»жүгіру,кедергі лерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен- баяу,жылдам,орташа қарқынмен 1,5-2мин тоқтамай жүгіру.	Ысқырық, құрсау	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)
	Жүрумен алмастыра отырып,100-120метр арақашықтықта жүгіру,белгіленген жерге дейін жылдамдыққа(ұзындығы 20 м)жүгіру.	Ысқырық, Гимнастика лық орындық, құрсау	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

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қазан І апта 1.10-4.10.2024 ж**

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
1.10	Жүру.Сапта бір- бірден,екеуден,үшеуден жүру,аяқтың ұшымен,аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Тізені жоғары көтеріп жүру.Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.	Ысқырық, доп,кұрсаулар	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)
3.10	Тепе-теңдікті сақтау.Заттардан аттап жүру,шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен,аяқтың ұшымен жүру.Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.	Ысқырық, доп,кұрсаулар	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)
4.10	Арқан бойымен бір қырымен,қосалқы кадаммен(өкшені арқанға,аяқ ұшын еденге қою) жүру,әр кадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.	Ысқырық, доп,кұрсаулар	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:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

№ 9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қыркүйек. IV апта 24.09-27.09.2024ж

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
24.09	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Үш, екі, бір қатарға бөлініп тұру. Гимнастикалық кабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу	Дабыл, ысқырық, гимнастикалық таяқша.	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. II. Негізгі бөлім 1. Дөппен орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Гимнастикалық кабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балықшы мен балықтар» (№ 6 карточка) III. Қорытынды бөлім Шенбер бойы жүру, әрбір жасалған үш адымнан кейін кол шапалақтау.
26.09	Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға, оң және сол қолымен лақтыру.	Дабыл, ысқырық, дөп, құм салынған қапшық.	I. Кіріспе 1. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім 1. Дөппен орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Көлденең нысанаға, оң және сол қолымен лақтыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балықшы мен балықтар» (№ 6 карточка) III. Қорытынды бөлім Шенбер бойы жүру, әрбір жасалған үш адымнан кейін кол шапалақтау.
27.09	Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру.	Дабыл, ысқырық, дөп	I. Кіріспе 1. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім 1. Дөппен орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балықшы мен балықтар» (№ 6 карточка) III. Қорытынды бөлім Шенбер бойы жүру, әрбір жасалған үш адымнан кейін кол шапалақтау.

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О. Есимов

№ 9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :қыркүйек. III апта 17.09-20.09.2024ж

ҮІӨ өту барысы

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	
17.09	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру	Дабыл, ысқырық, кегель	<p>I. Кіріспе</p> <p>1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, екшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Үш, екі, бір қатарға бөліну.</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Затсыз орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка)</p> <p>2.НҚҚЖ:</p> <p>1) 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарға мен балапандар» (№ 10 карточка)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Дауысынан таңы» (№ 14 карточка)</p>
19.09	Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Үш қатарға бөліну. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.	Дабыл, ысқырық, доптар	<p>I. Кіріспе</p> <p>1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Оңға , солға бұрылыстарды орындау. Үш қатарға бөліну</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Затсыз орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка)</p> <p>2.НҚҚЖ:</p> <p>1) Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жапалақ» (№ 27 карточка)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Сырнай» (№ 2 карточка)</p>
20.09.	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, әкшемен, «жыланша» жүру.Кол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Үш қатарға бөліну. Орындық үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылу.	Дабыл, ысқырық, гимнастик алық орындық	<p>I. Кіріспе</p> <p>1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Затсыз орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка)</p> <p>2.НҚҚЖ:</p> <p>1) Орындық үстіне қойылған текшелерден аттап жүру</p> <p>2) Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылу.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жапалақ» (№ 27 карточка)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Сырнай» (№ 2 карточка)</p>

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О. Есимов

№ 9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :қыркүйек. II апта 10.09-13.09.2024ж

Ты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	<p>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. Үш, екі, бір қатарға бөліну.</p> <p>Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Арқан бойымен бір қырымен, косалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. Гимнастикалық орындықта етпегімен жатып, қолымен тартылу.</p>	<p>Дабыл, ысқырық, арқан жіп, гимнастик алық орындық</p>	<p>I. Кіріспе</p> <p>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. Үш, екі, бір қатарға бөліну.</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Доппен орындалатын ЖДЖ (№ 10 карточка)</p> <p>2. НКҚЖ:</p> <p>1) Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.</p> <p>2) Арқан бойымен бір қырымен, косалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру</p> <p>3) Гимнастикалық орындықта етпегімен жатып, қолымен тартылу.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарға мен балапандар» (№ 10 карточка)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Дауысынан таңы» (№ 14 карточка)</p>
9	<p>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. Оңға, солға бұрылыстарды орындау. Үш қатарға бөліну.</p> <p>Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу.</p>	<p>Дабыл, ысқырық, доптар</p>	<p>I. Кіріспе</p> <p>1. 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. Оңға, солға бұрылыстарды орындау. Үш қатарға бөліну</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Доппен орындалатын ЖДЖ (№ 10 карточка)</p> <p>2. НКҚЖ:</p> <p>1) Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу</p> <p>2) Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарға мен балапандар» (№ 10 карточка)</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p>

	(арақашықтығы 3-4 метр) . Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аякпен секіру.		Тыныс алу жаттығуы: «Сырнай» (№ 2 карточка)
9	Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Қос аякпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. Кедергілер арасынан еңбектеу.	Дабыл, ысқырық. доптар	I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру II. Негізгі бөлім 1. Доппен орындалатын ЖДЖ (№ 10 карточка) 2.НҚҚЖ: 1) Қос аякпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. 2) Кедергілер арасынан еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жапалақ» (№ 27 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Сырнай» (№ 2 карточка)

Әдіскер  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шыңғытыру нұсқаушысы: А.О. Есимов

№ 9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :қыркүйек, I апта 03.09-06.09.2024ж

Уақыты	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
3.09	<p>Сапта бір-бірден , бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</p> <p>Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылу.</p>	<p>Дабыл, ысқырық,</p>	<p>I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірден , бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НҚҚЖ: 1) Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру 2) Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылу Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жапалақ» (№ 27 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Дауысынан таңы» (№ 14 карточка)</p>
5.09	<p>Сапта бір-бірілеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.</p> <p>Заттардан аттап жүру, заттардың арасымен «жыланша» төрттағанда еңбектеу.</p>	<p>Дабыл, ысқырық, конустар.</p>	<p>I. Кіріспе 1. Сапта бір-бірілеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НҚҚЖ: 1) Заттардан аттап жүру 2) Заттардың арасымен «жыланша» төрттағанда еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жапалақ» (№ 27 карточка) III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Дауысынан таңы» (№ 14 карточка)</p>

6.09	<p>Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру, Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.</p> <p>Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p>	<p>Дабыл, ысқырық, гимнастик алық орындық.</p>	<p>I. Кіріспе I. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ (№ 1 карточка) 2. НКҚЖ: 1) Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жапалақ» (№ 27 карточка)</p> <p>III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар (№ 5 карточка)</p>
------	--	--	--

Әдіскер:  Г.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О. Есимов

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай : жазан апта IV 22,10-31.10,2024 ж**

Уақыты топтар	ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
22.10 29.10	Секіру,бір орында тұрып,алға қарай 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секіру,екі тізенің арасына қапшықты қысып алып,түзу бағытта(аракашықтығы 6м)қос аякпен 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)
24.10 31.10	Қос аякпен заттардың арасымен(аракашықтығы 4м),оң және сол аяқты алмастырып,заттардың арасымен (аракашықтығы 3 м) бір орында тұрып биіктікке секіру.	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)
25.10	Бір аякпен және қос аякпен құрсаудан құрсауға секіру (аракашықтығы 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:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай жазан III апта 15.10-18.10,2024 ж

Уақыты топтар	Тақырыбы: ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
15.10	Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жылданша» төрттағандап еңбектеу, жедергілер арасынан 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)
17.10	Допты басымен игеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтық ы 3-4 мин) гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен 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) 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)
18.10	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) Баюу 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

**№9 «Шұғыла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай :қазан II апта 8.10-11.10.2024 ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
8.10	Жүгіру шаршап,жүппен,қатармен бір- бірден,ексеуден,үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен,кедергілердің арасымен өту.	Ысқырық, құрсау	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)Шенберден шеңберге секіруді. 2) Төпе төндік сактап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сокпа доп» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
10.10	«жылданша»жүгіру,кедергі лерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен- баяу,жылдам,орташа қарқынмен 1,5-2мин тоқтамай жүгіру.	Ысқырық, құрсау	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 қарқында жүру мен жүгіруді білді. 2) Төпе төндік сактап жүруді,еңбектеуді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ортаға түспек» (№9 карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
11.10	Жүрумен алмастыра отырып,100-120метр арақашықтыққа жүгіру,белгіленген жерге дейін жылдамдыққа(ұзындығы 20 м)жүгіру.	Ысқырық, Гимнастика лық орындық, құрсау	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)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:  Т.Е. Ахмеджанова

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.О.Есимов

**№9 «Шұғылла» мектепалды тобына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Ай :қазан I апта 1.10-4.10.2024 ж

Уақыты топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
0	Жүру.Сапта бір- бірден,екеуден,үшеуден жүру,аяқтың ұшымен,аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Тізені жоғары көтеріп жүру.Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып 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.НКҚЖ: 1)Гимнастикалық кабырғаға өрмелеуді. 2)Заттарды аттап жүруді біледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секіріп жүріп доп ұста» (№9карточка) III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы :«Шар» (№ 1 карточка)
0	Тепе-теңдікті сақтау.Заттардан аттап жүру,шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен,аяқтың ұшымен жүру.Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап 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.НКҚЖ: 1)Тақтай 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)
0	Арқан бойымен бір қырымен,қосалқы қадаммен(өкшені арқанға,аяқ ұшын еденге қою) жүру,әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып 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.НКҚЖ: 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