**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қыркүйек (01.09.2025-05.09.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | Жүреді. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтереді, сапта бір-бірден жүгіреді. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға ойнайды, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге біледі, Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамытады.  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.  Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. | Кегли,  велосипед,  доптар,  тақтай. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтереді және түсіреді (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салады, алдына, артқа апарады.  Негізгі бөлім: Жүреді.  Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтереді, сапта бір-бірден жүгіреді. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүреді.  Ойын: «шеңберге түс»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын: «Оқудағы өрт сөндірушілер»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | Жүреді. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға қызығушылықты танытады.  Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытады.  Балалар доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындар ойнайды, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдаланады.  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізеді: дымқыл шүберекпен сүртінеді, аяқтарды, денені шаяды, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаяды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  тақтай. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтереді (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіреді, қолдарын арқасына апарады: қолдардын төмен түсіреді; белге қояды, кеуде тұсына қояды; қолдарын алға-артқа сермейді; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгеді, қолдарын айналдырады.  Негізгі бөлім: Жүреді. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  Ойын: «шеңберге түс»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын: «Оқудағы өрт сөндірушілер»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | Жүреді. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүреді.  Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындайды.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ойнайды.  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құрады. Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізу дағдыларын біледі. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Қол және иық белдеуіне арналған жаттығуларды орындайды. Қолды кеуде тұсына қояды, екі жаққа созады; қолды жоғары көтереді және екі жаққа созады, қолды желкеге қояды.  Негізгі бөлім: Жүреді. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүреді.  Ойын: «шеңберге түс»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын: «Оқудағы өрт сөндірушілер»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қыркүйек (08.09.2025-12.09.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | Домалатады, лақтырады, қағып алады. Еңбектейді, өрмелейді. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға ойнайды, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге біледі, Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамытады.  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.  Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. | Кегли,  велосипед,  доптар,  тақтай. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтереді және түсіреді (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салады, алдына, артқа апарады.  Негізгі бөлім:  Домалатады, лақтырады, қағып алады. Еңбектейді, өрмелейді. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  Ойын: «Қасқыр орда»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын: «Бақшаны тазарту»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | Тепе-теңдікті сақтайды. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүреді, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға қызығушылықты танытады. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытады.  Балалар доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындар ойнайды, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдаланады.  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізеді: дымқыл шүберекпен сүртінеді, аяқтарды, денені шаяды, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаяды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  тақтай. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтереді (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіреді, қолдарын арқасына апарады: қолдардын төмен түсіреді; белге қояды, кеуде тұсына қояды; қолдарын алға-артқа сермейді; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгеді, қолдарын айналдырады.  Негізгі бөлім: Тепе-теңдікті сақтайды. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүреді, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүреді.  Ойын: «Қасқыр орда»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын:  «Бақшаны тазарту»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | Тепе-теңдікті сақтайды. Заттардан аттап жүреді, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүреді.  Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындайды.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ойнайды.  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құрады. Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізу дағдыларын біледі. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Қол және иық белдеуіне арналған жаттығуларды орындайды. Қолды кеуде тұсына қояды, екі жаққа созады; қолды жоғары көтереді және екі жаққа созады, қолды желкеге қояды.  Негізгі бөлім: Тепе-теңдікті сақтайды. Заттардан аттап жүреді, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүреді.  Ойын: "Торғайлар мен мысық"  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын:  "Теңіз толқиды"  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қыркүйек (15.09.2025-19.09.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | Домалатады, лақтырады, қағып алады. Еңбектейді, өрмелейді. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға ойнайды, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге біледі, Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамытады.  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.  Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. | Кегли,  велосипед,  доптар,  тақтай. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ басынан жоғары көтереді;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтайды;  Негізгі бөлім:  Домалатады, лақтырады, қағып алады. Еңбектейді, өрмелейді. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  Ойын: "Торғайлар мен мысық"  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын:  "Теңіз толқиды"  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | Жүгіреді. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіреді, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға қызығушылықты танытады. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытады.  Балалар доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындар ойнайды, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдаланады.  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізеді: дымқыл шүберекпен сүртінеді, аяқтарды, денені шаяды, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаяды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  тақтай. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтереді (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіреді, қолдарын арқасына апарады: қолдардын төмен түсіреді; белге қояды, кеуде тұсына қояды; қолдарын алға-артқа сермейді; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгеді, қолдарын айналдырады.  Негізгі бөлім: Жүгіреді. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіреді, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  Ойын: "Балық пен балықшы"  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын:  "Шар жарылды"  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | Жүгіреді. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіреді.  Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындайды.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ойнайды.  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құрады.  Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізу дағдыларын біледі. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтереді (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).  Негізгі бөлім: Жүгіреді. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіреді.  Ойын: «Аққу қаздар»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын:  «Паровоз»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қыркүйек (22.09.2025-26.09.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | Сапқа тұрады, қайта сапқа тұрады. Бірінің артынан бірі сапқа тұрады.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға ойнайды, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге біледі, Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамытады.  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.  Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. | Кегли,  велосипед,  доптар,  тақтай. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ қолды алға, жан-жаққа созады, алақандарын жоғары қаратады, қолды көтереді, түсіреді, саусақтарды қозғалтады, қол саусақтарын жұмады және ашады.  Негізгі бөлім:  Сапқа тұрады, қайта сапқа тұрады. Бірінің артынан бірі сапқа тұрады.  Ойын: «Аққу қаздар»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын:  «Паровоз»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | Еңбектейді, өрмелейді. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектейді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға қызығушылықты танытады. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытады.  Балалар доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындар ойнайды, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдаланады.  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізеді: дымқыл шүберекпен сүртінеді, аяқтарды, денені шаяды, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаяды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  тақтай. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтереді (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіреді, қолдарын арқасына апарады: қолдардын төмен түсіреді; белге қояды, кеуде тұсына қояды; қолдарын алға-артқа сермейді; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгеді, қолдарын айналдырады.  Негізгі бөлім: Еңбектейді, өрмелейді. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектейді.  Ойын: «Кім дәл тигізеді»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын: «Ғарышкерлер»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | Еңбектейді, өрмелейді. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектейді, кедергілер арасынан еңбектейді.  Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындайды.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ойнайды.  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құрады.  Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізу дағдыларын біледі. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтереді (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).  Негізгі бөлім: Еңбектейді, өрмелейді. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектейді, кедергілер арасынан еңбектейді.  Ойын: «Бақшаны тазарту»  Қорытынды бөлім: аз қимылды ойын:  «Шырша, қоян, бүршік»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қазан (29.09.2025-03.10.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | Екеуден (жұппен) жүріп,әртүрлі бағытта тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.  Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беріп, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылып, солға, оңға бұрылады (отырған қалыпта);  Негізгі бөлім: Екеуден (жұппен) жүріп,әртүрлі бағытта тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүреді.  Ойын: «Мысық пен құстар»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Ізде, ізде»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.  Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады.  Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.Кеудеге арналған жаттығулар:  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылады (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкейіп, шалқаяды.  Негізгі бөлім: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіреді.  Ойын: «Кім дәл тигізеді»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Ит пен қоян»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | Тізені жоғары көтеріп жүріп, заттардан бір қырымен аттап жүреді; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүріп, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүреді; Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.  Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне береді. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылады. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкейеді.  Негізгі бөлім: Тізені жоғары көтеріп жүріп, заттардан бір қырымен аттап жүреді; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүріп, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүреді;  Ойын: «Қарағайлы ормандағы аю»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Қиярлар»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қазан (06.10.2025-10.10.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта тура, шеңбер бойымен, «жыланша» шашырап жүгіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.  Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Аяқты көтеріп және түсіріп, аяқтарды қозғалтады(шалқасынан жатқан қалыпта);  Негізгі бөлім: Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта тура, шеңбер бойымен, «жыланша» шашырап жүгіреді.  Ойын: «Кім тез түстерді ажыратады»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын «Күн мен түн»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылады.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.  Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады.  Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ: Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтереді. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалатады.  Негізгі бөлім: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылады.  Ойын: Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Теңіз толқиды бір»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүріп, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүреді.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.  Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгіп және тік көтереді.  Негізгі бөлім: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүріп, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүреді.  Ойын: «Балық пен балықшы»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Өрмекші»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қазан (13.10.2025-17.10.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектейді,секіру. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.  Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Аяқты бүгіп және созып (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жатып және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкейеді (етпетінен жатқан қалыпта).  Негізгі бөлім: Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектейді,секіру.  Ойын: «Аңшылар мен қояндар»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Жапалақ»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.  Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады.  Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға береді. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеріп, бүгіп және жазып, төмен түсіреді. Екі аяқты айқастырып, отырып және тұрады.  Негізгі бөлім: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді.  Ойын: «Төбеде доп қуу»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Теңіз толқиды бір»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіріп, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіреді;  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.  Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізеді. Қолдарын айқастырып желкеге қойып, қолды жазып, екі жаққа созады. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізеді;  Негізгі бөлім: Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіріп, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіреді;  Ойын: «Балық пен балықшы»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Өрмекші»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қазан (20.10.2025-24.10.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.  Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Аяқты бүгіп және созып (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жатып және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкейеді (етпетінен жатқан қалыпта).  Негізгі бөлім: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді.  Ойын: «Аюлар мен аралар»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Кім дәл тигізеді»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеп, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеп, құрсаудан еңбектеп өтеді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.  Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады.  Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкейіп және артқа шалқайып, екі аяқты кезек бүгіп және жазып, көтеріп және түсіреді. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созып және осы қалыпта етпетінен бұрылып жатады. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтереді.  Негізгі бөлім: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеп, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеп, құрсаудан еңбектеп өтеді.  Ойын: «Тым-тырақай»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Аққу қаздар»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеп (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелейді.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.  Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ Артқы жағынан қолды айқастырып көтереді; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылады. Отырып алға қарай еңкейіп, тізерлеп тұрып алға еңкейеді.  Негізгі бөлім: Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеп (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелейді.  Ойын: «Көбелек ұстаймыз»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Кім дәл тигізеді»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қараша (27.10.2025-31.10.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүреді.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтырады (2,5-5 метр қашықтық)  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  ***Секіру.*** Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үшдөңгелекті велосипед тебеді.Оңға,солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.  Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.  Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.  Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтереді.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылады.  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қояды.  Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтереді.  Негізгі бөлім:  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүреді.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтырады (2,5-5 метр қашықтық)  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  ***Секіру.*** Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіреді.  Ойын: « Қу түлкі »  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Бақшаны тазарту»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Тепе-теңдікті сақтау:*** сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүреді.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіріп 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіреді, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіреді.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатады.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.  Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады.  Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.  Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  Негізгі бөлім:  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүреді.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіріп 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіреді, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіреді.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатады.  Ойын: «Гулдегі аралар»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Қармақ»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Тепе-теңдікті сақтау:*** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен  «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.  Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:*** Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар***: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  ***Аяққа арналған жаттығулар***: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  Негізгі бөлім:  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен  «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Ойын: «Қарағайлы ормандағы аю»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Шар»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қараша (03.11.2025-07.11.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтырады (2,5-5 метр қашықтық)  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.  Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.  Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.  Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтереді.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылады.  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қояды.  Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтереді.  Негізгі бөлім:  ***. Жүру***. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтырады (2,5-5 метр қашықтық)  Ойын: «Қуғыншы»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Қармақ»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.  Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады.  Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді. | Кегли,  велосипед,  доптар,  қапшықтар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді.  Ойын: «Қараторғай ұялары»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, қоян, бұршік»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен  «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.  Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.  Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар***: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  ***Аяққа арналған жаттығулар***: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен  «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.  Ойын: «Тақияға кім тез жетеді?»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Тор арқылы допты лақтыр»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қараша (10.11.2025-14.11.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта,заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге,кеңістікті бағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтереді.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылады.  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қояды.  Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтереді.  Негізгі бөлім:  ***Жүру***. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта,заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  Ойын: «Күн мен түн»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, қоян, бұршік»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіріп 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіреді, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіріп 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіреді, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіреді.  Ойын: «Тақияға кім тез жетеді?»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Тор арқылы допты лақтыр »  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтыңішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен,кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Секіру:*** бір орында тұрып,алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды кеуде тұсына қою,екіжаққасозу;қолдыжоғарыкөтеружәнеекіжаққасозу,қолдыжелкегеқою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішкеқарайбұру).Қолдыкезек жоғары-артқа көтеру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар***: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  ***Аяққа арналған жаттығулар***: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып,жартылай отырып-тұру(2-3рет);қолды тізеге қойып отырып-тұру;аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтыңішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен,кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Секіру:***бір орында тұрып,алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  Ойын: «Аю қонаққа келеді»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Аттар»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қараша (17.11.2025-21.11.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру;әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбенбағдарлаубойынша).  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметрқашықтыққасекіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солғабұрылыстардыорындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналғанжаттығулар:***  Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу,алдына,артқа апару,басынан жоғары көтереді.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  Допты бір-біріне басынан жоғары (артқажәнеалға)беру,жан-жаққа (солға-оңға) бұрылады.  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  Аяқтың ұшына көтерілу,аяқты алға қарай қою,аяқты жан-жаққа,артқа қояды.  Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтереді.  Негізгі бөлім:  ***Жүру***.Бірқалыпты,аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бір қалыпты,аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  Ойын: «Қасқыр қақпан»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Жапалақ»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатады.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  Негізгі бөлім:  ***1-5. Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***1-5. Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***1-5. Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***4-5. Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатады.  Ойын: «Құрсау мен эстафета»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Күн мен түн»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар***: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  ***Аяққа арналған жаттығулар***: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Ойын: «Тор арқылы допты лақтыр»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, бүршік, қоян»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Желтоқсан (24.11.2025-28.11.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізеніжоғарыкөтеріп,саптабір-бірден,екеуден(жұппен)жүру;әртүрлібағытта:тура,шеңбербойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады(көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.  Негізгі бөлім:  ***Жүру***.Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  Ойын: «Гулдегі аралар»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Қармақ»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  Ойын: «Қу түлкі»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын «Бақшаны тазарту»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** 3-5 метр қашықтықта екі  қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  Ойын: «Қуғыншы»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Қармақ»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Желтоқсан (01.12.2025-05.12.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***.Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдардыүйлестіруге,кеңістіктібағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.  Негізгі бөлім:  ***Жүру***.Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  Ойын: «Қарағайлы ормандағы аю»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Шар»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  қапшықтар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  Ойын: «Қараторғай ұялары»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, қоян, бұршік»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** 3-5 метр қашықтықта екі  қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  Ойын: «Тақияға кім тез жетеді?»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Тор арқылы допты лақтыр»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Желтоқсан (08.12.2025-12.12.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта,заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге,кеңістікті бағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтереді.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылады.  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қояды.  Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтереді.  Негізгі бөлім:  ***Жүру***. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта,заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  Ойын: «Күн мен түн»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, қоян, бұршік»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіріп 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіреді, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіріп 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіреді, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіреді.  Ойын: «Тақияға кім тез жетеді?»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Тор арқылы допты лақтыр »  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтыңішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен,кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Секіру:*** бір орында тұрып,алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды кеуде тұсына қою,екіжаққасозу;қолдыжоғарыкөтеружәнеекіжаққасозу,қолдыжелкегеқою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішкеқарайбұру).Қолдыкезек жоғары-артқа көтеру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар***: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  ***Аяққа арналған жаттығулар***: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып,жартылай отырып-тұру(2-3рет);қолды тізеге қойып отырып-тұру;аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтыңішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен,кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Секіру:***бір орында тұрып,алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  Ойын: «Аю қонаққа келеді»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Аттар»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Желтоқсан (15.12.2025-19.12.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру;әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбенбағдарлаубойынша).  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметрқашықтыққасекіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солғабұрылыстардыорындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу,алдына,артқа апару,басынан жоғары көтереді.  ***Кеудег еарналған жаттығулар:***  Допты бір-біріне басынан жоғары (артқажәнеалға)беру,жан-жаққа (солға-оңға) бұрылады.  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  Аяқтың ұшына көтерілу,аяқты алға қарай қою,аяқты жан-жаққа,артқа қояды.  Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтереді.  Негізгі бөлім:  ***Жүру***.Бірқалыпты,аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бірқалыпты,аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның біржағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  Ойын: «Қасқыр қақпан»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Жапалақ»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатады.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатады.  Ойын: «Құрсау мен эстафета»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Күн мен түн»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар***: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  ***Аяққа арналған жаттығулар***: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Ойын: «Тор арқылы допты лақтыр»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, бүршік, қоян»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қаңтар (22.12.2025-26.12.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізеніжоғарыкөтеріп,саптабір-бірден,екеуден(жұппен)жүру;әртүрлібағытта:тура,шеңбербойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады(көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.  Негізгі бөлім:  ***Жүру***.Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  Ойын: «Гулдегі аралар»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Қармақ»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  Ойын: «Қу түлкі»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын «Бақшаны тазарту»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** 3-5 метр қашықтықта екі  қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  Ойын: «Қуғыншы»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Қармақ»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қаңтар (29.12.2025-31.12.2025)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:  ***Жүгіру.*** әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтырады***.***  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдардыүйлестіруге,кеңістіктібағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).  Негізгі бөлім:  ***Жүру***. «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:  ***Жүгіру.*** әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтырады***.***  Ойын: «Балық пен балықшы»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Шар»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.  ***Жүгіру:*** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту***.***  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. | Кегли,  велосипед,  доптар,  қапшықтар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.  ***Жүгіру:*** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту***.***  Ойын: «Хоккей доппен»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, қоян, бұршік»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  ***Жүгіру:*** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** орнында айналу, оңға, солға бұрылу.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  ***Жүгіру:*** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** орнында айналу, оңға, солға бұрылу.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.  Ойын: «Торғай мен мысық»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Тор арқылы допты лақтыр»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қаңтар (05.01.2026-09.01.2026)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:  ***Жүгіру.*** әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектейді, саты бойымен өрмелейді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.  Қимылды ойындарға баулу,балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдардыүйлестіруге,кеңістіктібағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).  Негізгі бөлім:  ***Жүру***. «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:  ***Жүгіру.*** әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектейді, саты бойымен өрмелейді.  Ойын: «Тақия тастамақ»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, қоян, бұршік»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.  ***Жүгіру:*** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Секіру:*** 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.  ***Жүгіру:*** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Секіру:*** 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.  Ойын: «Бос орынды тап»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Тор арқылы допты лақтыр »  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  ***Жүгіру:*** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** орнында айналу, оңға, солға бұрылу.  ***Секіру:*** бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр).  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  ***Жүгіру:*** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** орнында айналу, оңға, солға бұрылу.  ***Секіру:*** бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр).  Ойын: «Гулдегі аралар»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Шар»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Қаңтар (12.01.2026-16.01.2026)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:  ***Жүгіру.*** әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.  Қимылды ойындарға баулу,балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдардыүйлестіруге,кеңістіктібағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).  Негізгі бөлім:  ***Жүру***. «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:  ***Жүгіру.*** әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  Ойын: «Бос орынды тап»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Тор арқылы допты лақтыр»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.  ***Жүгіру:*** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.  ***Жүгіру:*** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  Ойын: «Тақия тастамақ»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын:  «Шырша, қоян, бұршік»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  ***Жүгіру:*** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** орнында айналу, оңға, солға бұрылу.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  ***Жүгіру:*** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** орнында айналу, оңға, солға бұрылу.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.  Ойын: «Торғай мен мысық»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Шеңбер арқылы допты лақтыр»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.

**Дене тәрбиесінен ұйымдастрылған іс-әрекетінің апталық циклограммасы**

**Ақпан (19.01.2026-23.01.2026)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Топтар | ҰІӘ мақсаты | Құрал-жабдықтар | ҰІӘ барысы |
| №1  «Ботақан»  тобы | ***Жүру***. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізеніжоғарыкөтеріп,саптабір-бірден,екеуден(жұппен)жүру;әртүрлібағытта:тура,шеңбербойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады(көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. | Кегли,  велосипед,  доптар,  шарлар. | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.  Негізгі бөлім:  ***Жүру***.Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  Ойын: «Гулдегі аралар»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын  «Қармақ»  Сапқа тұру.  ҰОҚ қортындысы. Қоштасу. |
| №8  «Айгөлек»  тобы  №9  «Балғын»  тобы | ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ:  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  Ойын: «Қу түлкі»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын «Бақшаны тазарту»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |
| №7  «Балдырған»  тобы  №10  «Әсемай»  тобы | ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. | Тақтай,  текшелер,  велосипед,  доптар | Кіріспе бөлім: ЖДЖ  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** 3-5 метр қашықтықта екі  қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  Негізгі бөлім:  ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  Ойын: «Қуғыншы»  Қорытынды бөлім: Аз қимылды ойын: «Қармақ»  Сапқа тұру.  ҰІӘ қортындысы. Қоштасу. |

Әдіскер: Д/ш нұсқаушысы Женисов К.Е.