

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қыркүйек. І апта. Күні: 4.09.2023-8.09.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Жүру. Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;	Дабыл, ысқырық, құрсау, конус, доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шығыршықтан өт те, таяқшаны жоғары көтер!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;	Дабыл, ысқырық, секіргіш, доп, шығыршық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты алып кел!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;	Дабыл, ысқырық, құрсау, туннель немесе доға, доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: . Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Бір орында оңға, солға бұрылып секіру Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қыркүйек. II апта. Күні: 11.09.2023-15.09.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Сапта бір-бірлеп жүру Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, конус, доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірлеп жүру, Түрлі тапсырмалармен жүгіру. 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз түсінді тап!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру.	Дабыл, ысқырық, секіргіш, доп, шығыршық, қапшықтар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үлкен және кіші дөңгелек» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, туннель немесе доға, доп, конустар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, Қимыл-қозғалыс ойыны: «Алыптар мен құртақандар» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қыркүйек. ІІІ апта. Күні: 18.09.2023-22.09.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Қол мен аяқ қимылын үйлестіру Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе- теңдікті сақтау, икемділік	Дабыл, ысқырық, құрсау, арқан, секіртпе	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру) Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе-теңдік сақтап жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауық пен оның балапандары» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Сапта бір-бірлеп жүру Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе- теңдікті сақтау, икемділік	Дабыл, ысқырық, доп,құрсау, қапшықтар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) нысанаға дәлдеп лақтыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Лақтырып,қағып алу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе- теңдікті сақтау, икемділік	Дабыл, ысқырық, құрсау,тун нель немесе доға,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен мысық» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қыркүйек. IV апта. Күні: 25.09.2023-29.09.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, арқан, туннель	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау,сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұйқыдағы түлкі!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, доп,құрсау,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Футбол. Берілген бағытта допты домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Лақтырып,қағып алу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау,сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау,туннель немесе доға,арқан	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау,сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе теңдік сақтап жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қаппен жүгіру» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қазан. І апта. Күні: 2.10.2023-6.10.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, арқан, туннель	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мен спортсменмін!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, доп,құрсау,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Пингвиндер» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, туннель немесе доға,арқан	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен торғайлар» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қазан. II апта. Күні: 9.10.2023-13.10.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, жолдар, доп, конустар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Құстар мен жаңбыр» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, жолдар, доп, конустар, жіп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауық пен қораз» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, туннель немесе доға, арқан	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шығыршықтан өту» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қазан. ІІІ апта. Күні: 16.10.2023-20.10.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	Дабыл, ысқырық, құрсау, жолдар, конустар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ 2. НҚҚЖ: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ирелендеген соқпақ жол» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	Дабыл, ысқырық, құрсау, доп, конустар, арқан, қапшық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ 2. НҚҚЖ: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Басына қапшық қою» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	Дабыл, ысқырық, құрсау, туннель немесе доға, доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ 2. НҚҚЖ: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты алып кел!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгтов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Қазан. IV апта. Күні: 23.10.2023-27.10.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу .	Дабыл, ысқырық, құрсау, жолдар,қапшықтар,кегельдер	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қалашықты құлату» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу .	Дабыл, ысқырық, құрсау, доп,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. 20–25 см биіктіктен секіру.Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұшақтар» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
№4 «Жұлдыздар»	Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу .	Дабыл, ысқырық, құрсау, доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты алып кел!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қараша. І апта. Күні: 30.10.2023-3.11.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық, бөрене	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру.. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
№4 «Жұлдыздар»	Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық. арқан немесе гимнастика лық таяқшалар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру.Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Алға қарай еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қалашықты құлату» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
№4 «Жұлдыздар»	Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық. арқан, тақтай немесе жол	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қараша. II апта Күні: 6.11.2023 – 10.11.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, Бөрене,гим настикалық таяқшалар	I. Кіріспе Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық таяқшалардан аттап өту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Құлпынай» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
№4 «Жұлдыздар»	Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық. конустар, доп	I. Кіріспе Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты алып кел!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
№4 «Жұлдыздар»	Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық. Кішкентай доптар немесе қапшықтар	I. Кіріспе Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шығыршықтан өт те, таяқшаны жоғары көтер» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: БайгутовБ.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қараша. III апта Күні: 13.11.2023 – 17.11.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, Доп немесе құм салынған қапшық, шығыршық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Құлпынай» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шығыршық»
№4 «Жұлдыздар»	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, секіргіш, доп,шығыршық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру..Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шығыршық»
№4 «Жұлдыздар»	Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, секіргіш, шығыршық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қысқа секіргішпен секіру.Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйіңді тап» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шығыршық»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қараша. IV апта Күні: 20.11.2023 – 24.11.2023ж.

Топтар	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
№4 «Жұлдыздар»	Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту	Дабыл, ысқырық, арқан немесе жіп, құм салынған қапшық немесе кішкентай доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты көршіңе бер» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Орын ауыстырайық»
№4 «Жұлдыздар»	Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту	Дабыл, ысқырық, доп, құрсау	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шеңбер ішіне дәлдеп лақтыр» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Орын ауыстырайық»
№4 «Жұлдыздар»	Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту	Дабыл, ысқырық, құм салынған қапшық немесе кішкентай доп, модуль	I. Кіріспе . II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен торғайлар» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Орын ауыстырайық»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған

іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Желтоқсан. I апта

Уақыты	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық, доп	I. Кіріспе Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты алып кел!» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық. күм салынған қапшықтар	I. Кіріспе Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоян бақшада» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық. Туннель немесе доға	I. Кіріспе Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Біз аюға барамыз» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған

іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Желтоқсан. II апта

Уақыты	Тақырыбы ҰІӨ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҰІӨ өту барысы
	Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, гимнастикалық таяқшалар немесе конустар, туннель немесе доға	I. Кіріспе Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шығыршықтан өт те, таяқшаны жоғары көтер!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, туннель немесе доға	I. Кіріспе Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үлкен және кіші дөңгелек» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, гимнастикалық скамейка, конустар, доп	I. Кіріспе Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты алып кел!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Желтоқсан. III апта. Күні: 12.12.2022-15.12.2022ж.

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, кұрсау,	I. Кіріспе Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шығыршықтан өт те, таяқшаны жоғары көтер!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»
	Шанамен төбешікке көтерілу. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, секіргіш, доп,шығыр шық	I. Кіріспе Шанамен төбешікке көтерілу., II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен тежеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты алып кел!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, кұрсау, тун нель немесе доға	I. Кіріспе Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Кұрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Желтоқсан. IV апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.	Дабыл, ысқырық, жіп,шаңғы	I. Кіріспе Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шаңғымен сырғанау, төбешіктен сырғанау. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты көршіңе бер» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
	Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.	Дабыл, ысқырық, туннель, конустар, құрсау	I. Кіріспе Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шеңбер ішіне дәлдеп лақтыр» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
	Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	Дабыл, ысқырық, құрсау,тун нель немесе доға, конустар	I. Кіріспе Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Доптарды қуу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қаңтар. І апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, доп, шаңғы	I. Кіріспе Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Заттардың арасымен доптарды домалату. Шаңғымен сырғанау: Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты көршіңе бер» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»
	Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, туннель, конустар, құрсау, шаңа	I. Кіріспе Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір-бірін сырғанату шанамен. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шеңбер ішіне дәлдеп лақтыр» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, туннель немесе доға, Конустар, кюшка	I. Кіріспе Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Хоккей» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қаңтар. II апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, доп,конуст ар,кұрсау	I. Кіріспе Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты көршіңе бер» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»
	Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, доп,конуст ар,кұрсау	I. Кіріспе Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»
	Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық,а сық,кішкен тай доп немесе қапшықтар ,арқан немесе гимнастика лық таяқшалар, кұрсау	I. Кіріспе Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз жалаушама қарай» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қаңтар. ІІІ апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, конустар, д оға немесе туннель, құрсау, жалауша	I. Кіріспе Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жалаушаны жеткіз!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, модуль	I. Кіріспе Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секіру» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
	Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, доп, жолдар, құрсау	I. Кіріспе Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Доптарды қуу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Қаңтар. IV апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, қаршықтар, шана, құрсау	I. Кіріспе Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қаршықты дәл тигіз!» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, клюшка, шайба	I. Кіріспе Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Хоккей» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Таза ауада балалардың қимылдарды орындау Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, шана, клюшка, шайба	I. Кіріспе Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Хоккей» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Ақпан. І апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, доп,арқан,	I. Кіріспе Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұядағы құстар» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, күрсаулар немесе гимнастикал ық таяқшалар	I. Кіріспе Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоян бақшада» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, доп,күрсау немесе туннель, конустар, шарф	I. Кіріспе Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Күрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Заттардың арасымен доптарды домалату Қимыл-қозғалыс ойыны: « Кім шақырғанын анықта» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Ақпан. II апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, конустар,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секіру» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, қапшық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру Қимыл-қозғалыс ойыны: « Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, доп,скамейка немесе жолдар, конустар,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: « Доп кімде?» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Ақпан. III апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, жалауша, жолдар немесе бөрене	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру.. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз жалаушама қарай» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, туннель немесе доға	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Алға қарай еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: « Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»
	Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар немесе гимнастикалық таяқша, туннель немесе доға	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өзіңе жұп табу» III. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығуы: «Қолды жылыту»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Наурыз. І апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, конустар, арқан, туннель немесе доға, тақия	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тақия тастамақ» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, туннель немесе доға,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық ату» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, қапшықтар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Қимылды ұлттық ойындар. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Теңге алу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Наурыз. II апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық, конустар, доп, тақия	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Заттардың арасымен доптарды домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тақия тастамақ» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, асық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Қимылды ұлттық ойындар Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық ату» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Теңге алу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Наурыз. III апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал-жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Қимылды ұлттық ойындар. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, Көлбеу тақтай ,тақия	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Оңға, солға бұрылу.Қимылды ұлттық ойындар. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тақия тастамақ» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, асық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық ату» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, Көлбеу тақтай, құрсаулар, арқан	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Теңге алу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Наурыз. IV апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, Көлбеу тақтай ,тақия, қапшық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). Қимылды ұлттық ойындар. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тақия тастамақ» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, асық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық ату» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, Көлбеу тақтай, құрсаулар, арқан	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап.Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу..Қимыл-қозғалыс ойыны: «Теңге алу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Сәуір. І апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, Көлбеу тақтай ,доп,құрсау	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жұппен пішін жасау» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, көлбеу тақтай немесе жолдар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жануарлар қалай жүреді!» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, Көлбеу тақтай немесе жолдар, құрсаулар, арқан	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Гүлдерді жинау» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Сәуір. II апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық, құрсау, кон устар, доға немесе туннель	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ 2. НҚҚЖ: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, қапшық	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ 2. НҚҚЖ: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Дабыл, ысқырық, Көлбеу тақтай, құрсаулар,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1. Затсыз орындалатын ЖДЖ 2. НҚҚЖ: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Эстафета» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Ай :Сәуір. III апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, кұрсау, әр түрлі жолдар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кеңістікте бағдарлау» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, кұрсаулар, конустар, доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, гинастикал ық таяқшалар, кұрсаулар, жалаушала р	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру Қимыл-қозғалыс ойыны: «Эстафета» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Сәуір. IV апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, таяқшалар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру.1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, конустар, доп	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, гинастикалық таяқшалар, құрсаулар, жалаушала, қапшықтар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Эстафета» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Сәуір. I апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, жол дар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру.. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «гүлдерді жинау»
	Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсаулар, конустар,	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Алға қарай еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»
	Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, жолдар, арқан немесе туннель	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Эстафета» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Шар»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Мамыр. II апта.

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, құрсау, жолдар	I. Кіріспе II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру.. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «гүлдерді жинау»
	Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, доп, конустар, құрсау	I. Кіріспе Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
	Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, асық, кішкентай доп немесе қапшықтар, арқан немесе гимнастикалық таяқшалар, құрсау	I. Кіріспе Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз жалаушама қарай» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Мамыр. III апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Велосипед тебу Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, велосипед	I. Кіріспе Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Сапта бір-бірден жүру.Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»
	Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, доп,конуст ар,кұрсау	I. Кіріспе Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Заттардың арасымен доптарды домалату Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»
	Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Дабыл, ысқырық, кұрсау,жал ауша	I. Кіріспе Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру .Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз жалаушама қарай» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Кұрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

Ересек тобына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Ай :Мамыр. IV апта. Күні:

Уақыты	Тақырыбы ҮІӨ міндеттері	Құрал- жабдықтар	ҮІӨ өту барысы
	Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, велосипед	I. Кіріспе Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
	Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, доп,конуст ар,құрсау, велосипед	I. Кіріспе Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Велосипед тебу: оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, Қимыл-қозғалыс ойыны: «Велосипед тебу» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»
	Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Дабыл, ысқырық, доп,құрсау, жалауша	I. Кіріспе Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. II. Негізгі бөлім 1.Затсыз орындалатын ЖДЖ 2.НҚҚЖ: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз жалаушама қарай» III. Қорытынды бөлім Қимыл-қозғалысы аз ойын: «Құрсау»

Әдіскер:

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Байгутов Б.М

