

«БАЛАПАН» ш.о 2024-2025 о.ж. 4 жас

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің Ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Қыркүйек (I апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру	<u>Кіріспе:</u> Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.. Ойын: «Канат үстінен жүру» <u>Қорытынды:</u> «Жапалақ»	доптар
		Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру	<u>Кіріспе:</u> . Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> 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), <u>Қорытынды:</u> Аз қимылды ойын «Өрмекші»	доптар
		Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру дамыту.	<u>Кіріспе:</u> Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> 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 <u>Қорытынды:</u> Аз қимылды ойын «Теңіз толқиды бір »	Доптар, кедергіге арналған заттар

Әдіскер:

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Қыркүйек (II апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру.	<u>Кіріспе:</u> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> 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). Ойын: «Өрмекші» <u>Қорытынды:</u> «Орнықты тап»	Жіп, доп
		Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру.	<u>Кіріспе:</u> Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> 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). Ойын: «Бос орын» <u>Қорытынды:</u> Аз қимылды ойын «Өрмекші» <u>Кіріспе:</u> Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> 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 <u>Қорытынды:</u> Аз қимылды ойын «Теңіз толқиды бір »	Жіп, доп

Әдіскер:

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Қыркүйек (ІІІ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік.	<u>Кіріспе</u> :1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> 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. <u>Қорытынды:</u> <u>Аз қимылды ойын</u> «Бақалар»	секіртпе
		Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік. .	<u>Кіріспе:</u> Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім:</u> 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. <u>Қорытынды:</u> Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Секіртпе, доптар
		Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік.	Кіріспе: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды:	доптар

Әдіскер:

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Қыркүйек (ІҮ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> : Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> . 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 <u>Қорытынды</u> : Аз қимылды ойын	арқан
		Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> : Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 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. <u>Қорытынды</u> : Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Доп, арқан
		Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру.	Кіріспе: Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: 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. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды:	Арқан

Әдіскер:

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Қазан (І апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> : Сапта бір-бірілеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын	Қашықтыққа арналған заттар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> : Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру.Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	қапшық
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Кіріспе: Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды:	Гимнастикалық қабырға, тақтай

Әдіскер:

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Қазан (II апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.	<u>Кіріспе</u> :Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Жапалақ»	Гимнастикалық орындық, доптар
		Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.	<u>Кіріспе</u> : Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Тақтай, орындық
		Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.	Кіріспе:Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 1 кешен Негізгі бөлім: . Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	Доптар, құрсаулар

Әдіскер:

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Қазан (III апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу	<u>Кіріспе</u> :Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Теңіз толқиды бір»	таяқшалар
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу	<u>Кіріспе</u> : Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Бөрене, арқан
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу	Кіріспе: Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау2кешен Негізгі бөлім: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды:	доптар

Әдіскер:

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Қазан (ІҮ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу .	<u>Кіріспе</u> :Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 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). <u>Қорытынды</u> :	Гимнастикалық орындық, нысана
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу .	<u>Кіріспе</u> :Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 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). <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	доптар
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу .	Кіріспе: Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешені Негізгі бөлім: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см).Қорытынды: Ойын: «Кім тез сапқа» тұрады	доптар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Қараша (I апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> :Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 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. <u>Қорытынды</u> :	бөрене
	сәрсенбі	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> :Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Алға қарай еңбектеу. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	бөрене
	жұма	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Кіріспе: Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешені Негізгі бөлім: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Қорытынды: Ойын: «Кім тез сапқа» тұрады	Көлбеу тақтай, арқан

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Қараша (II апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Спорттық қимылды ойындарға, қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : . Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. <u>Қорытынды</u> : Аз қимылды ойын «Күн мен түн»	Бөрене, гимнастикалық орындық
		Спорттық қимылды ойындарға, қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. <u>Қорытынды</u> : Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Доптар
		Спорттық қимылды ойындарға, қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. ЖДЖ орындау <u>Негізгі бөлім</u> : . 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 <u>Қорытынды</u> : Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	доптар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Қараша (III апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> :Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын	нысана
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> : Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 1кешен <u>Негізгі бөлім</u> Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру..Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Доптар, секіргіш
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Кіріспе: Кіші және үлкен қадаммен жүгіру.ЖДЖ орындау 1 кешен Негізгі бөлім: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Қысқа секіргішпен секіру.Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды:	Доптар, секіргіш

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Қараша (ІУапта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	<u>Кіріспе</u> :Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 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 <u>Қорытынды</u> :	таяқшалар
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	<u>Кіріспе</u> :Сапта бір-бірілеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру.Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : . 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). <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	доптар
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	Кіріспе: 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: 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). <u>Қорытынды</u> :	таяқшалар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Желтоқсан (І апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты	<u>Кіріспе</u> : Бір минут баяу қарқында жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан) <u>Қорытынды</u> : Аз қимылды ойын «Күн мен түн»	Доптар, кеглдер
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты	<u>Кіріспе</u> : Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <u>Қорытынды</u> : Аз қимылды ойын «Өрмекші»	қапшықтар
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты	Кіріспе: Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды: «Теңіз толқиды»	Құрсаулар, қапшықтар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Желтоқсан (II апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Спорттық қимылды ойындарға, қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> : Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u>: 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. Қорытынды: Аз қимылды ойын «Жапалақ»	Доп, кеглилер
		Спорттық қимылды ойындарға, қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u>: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u>: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қорытынды: Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Қапшықтар, құрсаулар
		Спорттық қимылды ойындарға, қызығушылықты арттыру	Кіріспе: Бір қалыпты жүру, жүгіру, аяқ ұшымен, өкшемен, ішкі және сыртқы қырымен жүру, ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды: секіртпе	Гимнастикалық орындық, доптар

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Желтоқсан (III апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Теңіз толқиды бір»	Құрсаулар
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру.Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Шанамен төбешікке көтерілу,. Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен тежеу <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	шаналар
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Кіріспе:Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	Құрсаулар, қапшықтар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Желтоқсан (ІҮ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Шашырап жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау. <u>Қорытынды:</u> Аз қимылды ойын	Таяқшалар,шана
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Кіші және үлкен кадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім:</u> <u>Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</u> <u>Қорытынды:</u> Аз қимылды ойын «Өрмекші»	кеглдер
		Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды:	Қапшықтар, қырсаулар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Қаңтар (Іапта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Шашырап жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын	Кедергілер,доптар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Бір-бірін сырғанату шанамен. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Көлбеу тақтай
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Қаатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады» Қорытынды:	Құрсаулар, қапшықтар

Әдіскер

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қаңтар (II апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Негізгі қимыл түрлерін жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Шашырап жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. <u>Қорытынды</u> : «Ит пен қоян» қимылды ойын	доптар
		Негізгі қимыл түрлерін жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. <u>Бір аякпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.Заттардың арасымен доптарды домалату.</u> <u>Қорытынды</u> : «Ит пен қоян» қимылды ойын	доптар
		Негізгі қимыл түрлерін жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: 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) секру Қорытынды: «Ит пен қоян» қимылды ойын	доптар

Әдіскер

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қантар (ІІІ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысуЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,. <u>Қорытынды</u> : Қимылды ойын №13 «Жапалақ»	Доп
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. <u>Қорытынды</u> : №17 Қимылды ойын «Кім баяу»	Доптар, гимнастикалық орындық
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру..	<u>Кіріспе</u> :Бір қалыпты жүру, жүгіру, аяқ ұшымен, өкшемен, ішкі және сыртқы қырымен жүру, ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу.Қорытынды: №17 Қимылды ойын «Кім баяу»	доптар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қантар (ІҮ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 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. <u>Қорытынды</u> :қимылды ойын №22 «Тышқан аулау»	
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру..Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <u>Қорытынды</u> : Қимылды ойын №23 «Қармақ»	Қырсау
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. ЖДЖ орындау <u>Негізгі бөлім</u> : Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	доптар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Ақпан (I апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеу: ырғақты жүру, жеңіл жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. <u>Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).</u> <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Теңіз толқиды бір»	доптар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Шашырап жүру және жүгіруЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	құрсаулар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Заттардың арасымен доптарды домалату Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	Гимнастикалық орындық

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Ақпан (II апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. <u>Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</u> <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын	Доптар, доға
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Қапшықтар, құрсаулар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. ЖДЖ орындау Негізгі бөлім: Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	Гимнастикалық орындық, доп

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Ақпан (III апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : <u>Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу..</u> Қорытынды: ойын «Жапалақ»	шана
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> :Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріпжүгіру. ЖДЖ орындау 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды:«Өрмекші»	
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	Кіріспе:Сапта тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. жүру, ЖДЖ орындау 1 кешен Негізгі бөлім: Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу.Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»Қорытынды: секіртпе	

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Ақпан (ІҮ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. ЖДЖ 1 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау. <u>Қорытынды</u> : «Теңіз толқиды бір»	шана
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру Сапта белгі бойынша тоқтап, біреуден жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу <u>Қорытынды</u> : «Өрмекші»	Кедергілерге арналған заттар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Кіріспе:Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 1 кешен Негізгі бөлім: . Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	Қапшықтар, құрсаулар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Наурыз(апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Теңіз толқиды бір»	Кегльдер, таяқшалар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру.Шашырап жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Қапшықтар, құрсаулар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Қимылды ұлттық ойындар. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	Гимнастикалық қабырға

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Наурыз (Папта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруҚозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Заттардың арасымен доптарды домалату. <u>Қорытынды</u> : Ұлттық ойындар	Арқан, фитбол
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Қимылды ұлттық ойындар	Арқан, фитбол
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: 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). Ойын: Ұлттықойындар	Арқан, фитбол

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Наурыз (ІІІ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 1. Оңға, солға бұрылу. Қимылды ұлттық ойындар. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу <u>Қорытынды</u> : «Шырша, қоян, бұршік»	Көлбеу тақтай
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 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. <u>Қорытынды</u> : ойын «Өрмекші»	Гимнастикалық орындық
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	Көлбеу тақтай, бөрене

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Наурыз (ІҮ апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). <u>ұлттық ойындар</u> . <u>Қорытынды</u> : ұлттық ойындар.	қапшықтар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <u>Қорытынды</u> : ойын «Өрмекші»	құрсаулар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік сақтап. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу	кегельдер

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Сәуір (Іапта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Теңіз толқиды бір»	Гимнастикалық орындық, доптар
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру.Шашырап жүру және жүгіру ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.. <u>Қорытынды</u> :Аз қимылды ойын «Өрмекші»	Көлбеу тақтай, гимнастикалық бөрене
		Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.. <u>Ойын</u> : «Кім тез сапқа тұрады»	құрсаулар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Сәуір (II апта)

топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелендеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : <u>Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.</u> <u>10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</u> <u>Қорытынды</u> :	Гимнастикалық орындық, доптар
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <u>Қорытынды</u> : ойын	Көлбеу тақтай, гимнастикалық бөрене
		Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	Кіріспе: Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. <u>Қорытынды</u> :	құрсаулар

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Сәуір (ІІІ апта)

Топтар	күні	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары	Құрал-жабдықтар
	дүйсенбі	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту <u>Қорытынды</u> :	Бөрене, гимнастикалық орындық
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. <u>Қорытынды</u> :	Доптар, конустар
		Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : 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. <u>Қорытынды</u> :	Доптар, қапшықтар таяқшалар

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Сәуір (ІҮ апта)

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	Мониторинг қорытындылау аптасы	Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру. Екі метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бақылау және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың жеңіл қимылымен тосып алу.	Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіруге үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруҚозғалыс бағытын «жыланша» ирелендеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : <u>Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру. Екі метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бақылау және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың жеңіл қимылымен тосып алу.Қорытынды: «Шырша,қоян, бүршік»</u>	Тыныс алу гимнастикасы ,,	Арқан
		Заттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау	Балаларды саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Заттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау <u>Қорытынды</u> : ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы , саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын	Балаларды допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

		сақтау. Орнында тұрып ұзындыққа секіру	ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	Негізгі бөлім: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. Орнында тұрып ұзындыққа секіру. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»		
--	--	--	--	--	--	--

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Мамыр (I апта)

Мамыр: Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін!»

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	Ертеңгіліктер аптасы	Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп	Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыруға үйрету, ептіліктерін,	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен	Тыныс алу гимнастикасы „	Арқан

		бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.	икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Негізгі бөлім: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.Қорытынды: «Шырша,қоян, бұршік»</u>		
		Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.Бір-біріне допты домалату	Балаларды жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.Бір-біріне допты домалату. <u>Қорытынды:</u> ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы, саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу.	Балаларды түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу..Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Мамыр (II апта)

Мамыр: Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін!»

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	2-апта Достық –біздің тірегіміз	Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.	Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыруға үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруҚозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.Қорытынды: «Шырша,қоян, бұршік»	Тыныс алу гимнастикасы ,,	Арқан
		Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.Бір-біріне допты домалату	Балаларды жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.Бір-біріне допты домалату. <u>Қорытынды</u> : ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы , саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып	Балаларды түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру ептіліктерін,	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

		жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу.	икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу..Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»		
--	--	---	--------------------------------------	---	--	--

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы

Мамыр (III апта)

Мамыр: Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін!»

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	3-апта «Отан қорғаушылар»	Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу..	Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеуге үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруҚозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. <u>Қорытынды</u> : «Шырша,коян, бүршік»	Тыныс алу гимнастикасы ,,	Арқан
		Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру	Балаларды 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру <u>Қорытынды</u> : ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы , саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық	Балаларды заттардың арасынан алақан және	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі	ұсақ маториканы	Доптар орташа

		сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру.4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу	табанмен еңбектеу ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру.4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу.Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	дамыту	және кіші
--	--	---	--	--	--------	-----------

Әдіскер:

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің ересек тобына арналған апталық циклограммасы
Мамыр (I Y апта)

Мамыр: Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін!»

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	4- апта «Бейбітшілік қорғанында»	Иреkteп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу	Иреkteп қойылған жіптің үстімен еркін жүруге үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім: Иреkteп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу</u> <u>Қорытынды:</u> «Шырша, қоян, бұршік»	Тыныс алу гимнастикасы ..	Арқан
		Заттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау	Балаларды саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Түзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Заттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау <u>Қорытынды:</u> ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы , саусақты гимнастика	Арқан, доптар

		Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. Орнында тұрып ұзындыққа секіру	Балаларды орнында тұрып ұзындыққа секіру ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	Кіріспе: Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. Орнында тұрып ұзындыққа секіру. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші
--	--	---	---	--	------------------------	-------------------------

Әдіскер:

Өтпелі тақырып : Табиғаттың гүленуі (Наурыз)

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	3- апта «Көктемгі егістік»	Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру.Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау.	Топпен бірқалыпты жүру және жүгіруге үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруҚозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> <u>Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру.Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау.</u> <u>Қорытынды:</u> «Шырша,қоян, бұршік»	Тыныс алу гимнастикасы ,,	Арқан
		Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.	Балаларды Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру дағдыларын қалыптастыру, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. <u>Қорытынды:</u> ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы , саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.	Балаларды допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу ептіліктерін, икемділіктерін	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Қолдарын беліне ұстап	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

		Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру..	жылдамдықтарын дамыту	бірқалыпты жүру, жүгіру.Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру.Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»		
--	--	--	-----------------------	--	--	--

Әдіскер:

Өтпелі тақырып : Табиғаттың гүленуі (Наурыз)

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	4- апта «Нұр себеле, Ұлыстың Ұлы күні!»	Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.	Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіруге, допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алуға үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруҚозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> <u>Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.Қорытынды:</u> <u>«Шырша,қоян, бұршік»</u>	Тыныс алу гимнастикасы ,,	Арқан
		Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен	Балаларды қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру,дағдыларын қалыптастыру, ептіліктерін, икемділіктерін	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді	Тыныс алу гимнастикасы , саусақты гимнастика	Арқан, доптар

		жеңіл жерге түсу.	жылдамдықтарын дамыту.	итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. <u>Қорытынды:</u> ойын «Өрмекші»		
		Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту, иықтарын босаңдау ұстау, алға қарау, жүгіру мен жүруді кезектестіру. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.	Балаларды қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	Кіріспе: Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту, иықтарын босаңдау ұстау, алға қарау, жүгіру мен жүруді кезектестіру. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

Әдіскер:

Өтпелі тақырып : Табиғаттың гүленуі (Наурыз)

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	1-апта «Көктем жаршысы»	Иректеп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Оңға	Иректеп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелендеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> <u>Иректеп қойылған</u>	Тыныс алу гимнастикасы	Арқан

		және солға бұрылып екпінмен секіру.	дамыту.	<u>жіптің үстімен еркін жүру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру.Қорытынды: «Шырша,қоян, бұршік»</u>		
		Сапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау.	Балаларды сапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. дағдыларын қалыптастыру, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Сапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. <u>Қорытынды:</u> ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы, саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Заттардың арасымен жүру және жүгіру.Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру.	Балаларды допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Заттардың арасымен жүру және жүгіру.Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

Әдіскер:

Сәуір: Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологияла	Құрал-жабдықтар
--------	-----------------	--------------	-------------	----------------------	----------------------	-----------------

					р	
	2-апта «Жер-Ана!»	Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру	Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеуге үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. <u>Қорытынды</u> : «Шырша, қоян, бұршік»	Тыныс алу гимнастикасы „	Арқан
		Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру — тақтайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру.	Балаларды отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру дағдыларын қалыптастыру, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру — тақтайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. <u>Қорытынды</u> : ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы , саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. Бір шеңберден	Балаларды көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

		екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу.	дамыту	еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»		
--	--	---	--------	--	--	--

Сәуір: Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	3-апта «Ғарышқа саяхат»	Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру	Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсуге үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелендеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : <u>Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.</u> <u>Қорытынды</u> : «Шырша, қоян, бүршік»	Тыныс алу гимнастикасы ,,	Арқан
		Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру.	Балаларды ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру дағдыларын қалыптастыру, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> : Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру Түзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім</u> : Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру. <u>Қорытынды</u> : ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы , саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру.	Балаларды қысқа секіртпемен секіру	Кіріспе: Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру. Белгілі	ұсақ маториканы	Доптар орташа

		Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.	(демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру)ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	дамыту	және кіші
--	--	---	--	---	--------	-----------

Әдіскер:

Сәуір: Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	4- апта «Аспан әлемінің планеталары»	Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір бірден жүгіру. Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау	Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір бірден жүгіруге үйрету, ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруҚозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім: Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір бірден жүгіру. Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау</u> <u>Қорытынды: «Шырша,қоян, бұршік»</u>	Тыныс алу гимнастикасы ..	Арқан
		Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты	Балаларды секіруде аяқты қою күйін біртіндеп	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі	Тыныс алу гимнастикасы	Арқан, доптар

		екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.	ауыстыру ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру. <u>Қорытынды:</u> ойын «Өрмекші»	, саусақты гимнастика	
		Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу	Балаларды арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен Негізгі бөлім: Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу.Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

Әдіскер:

Сәуір: Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

топтар	Апталық тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Әдістемелер қабылдау	Қолдану технологиялар	Құрал-жабдықтар
	1- апта «Арқашан	Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша	Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелуге үйрету, ептіліктерін,	<u>Кіріспе</u> :Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруҚозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> <u>Сызықтар арасымен</u>	Тыныс алу гимнастикасы	Арқан

		түзелу.Допты алысқа лақтыру	икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>(10 см арақашықтық) жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.Допты алысқа лақтыру</u> <u>Қорытынды: «Шырша,қоян, бұршік»</u>		
		Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру	Балаларды қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту.	<u>Кіріспе:</u> Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүруТүзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. ЖДЖ орындау 2кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. <u>Қорытынды:</u> ойын «Өрмекші»	Тыныс алу гимнастикасы, саусақты гимнастика	Арқан, доптар
		Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу.	Балаларды гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу ептіліктерін, икемділіктерін жылдамдықтарын дамыту	Кіріспе:Аяқ ұшымен, өкшемен, қайшылап жүру.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. ЖДЖ орындау 2 кешен <u>Негізгі бөлім:</u> Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу.Ойын: «Кім тез сапқа тұрады»	ұсақ маториканы дамыту	Доптар орташа және кіші

Әдіскер:

