



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Қаңтар І-апта
Аптаның дәйексөзі: Талап бар жерде тәртіп бар

Тақырыбы: «Табигат әлемі»
Апталық тақырыбы: «Жануарлар әлемі»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
06.01.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдауға, қолдың кимылын үйлестіруге үйрету аяқтарды итеру арқылы; қатарда өз орнын тез табу, залдың барлық кеңістігін пайдалану, серуендеу кезінде бір-біріне кедергі жасамау қабілетін бекіту; допты қатты итеру және қозғалыс бағытын сақтау қабілетін жетілдіру Қозғалыстың негізгі түрлері орнынан ұзындыққа секіру. Жауу жүру бос жүру, бағанда өз орнын	07.01.25 ж.	08.01.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: Бағалардың тірі, өлі табиғат және жыл мезгілдері құбылыстары туралы түсініктерін кеңейту. дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы бағаларды өсімдіктерді атап, көкөністер мен жемістерді ажыратып айта білуге үйрету; (негізгі кимылдар) 3.Қар түйіршіктерін себетке лақтыру. Еніс тақтайдың үстімен жүру. Кимылды ойын: «Қарды нысанаға лақтыру» Қазақ ұлттық ойыны	09.01.25 ж 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: бөренені төрт аяғымен жорғалау кезінде қолдар мен аяқтардың жұмысын үйлестіруге үйрету; допты бір-біріне 2 м қашықтықтан лақтыру, доптың ұшу бағытын қадағалау, иілген қолдардың жұмсақ кимылымен ұшатын допты қарсы алу қабілетін бекіту; кимылдардың мәнерлілігін, ритмділігін дамыту; экологиялық мәдениетті, азаматтықты қалыптастыруға ықпал ету Қозғалыстың негізгі	10.01.25ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

табумен жүру. Допты затқа тигізу арқылы айналдыру "Қара құлақ" жылжымалы ойыны жылдамдық, ұстаудан жалтару мүмкіндігі. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: Балалардың бойында рухани-адамгершілік құндылықтарды қалыптастыру, олардың патриоттық сезімдерін оятуға ықпал жасау. Туған өлкелерінің ерекшеліктері туралы түсініктерін кеңейту. (негізгі кимылдар) 2. Бір қалыпты жүтіру. Қар түйіршіктерін себетке дақтыру. Қимылды ойын: «Себетке жина» Қазак ұлттык ойыны		03.01.2022 ж. Сәуірдің 1-күнi	түрлері Беренені төрт аяғымен жорғалау. Допты бір-біріне дақтыру және оны екі қолмен ұстау (бастың артынан екі қолмен жасау, қатарлар арасындағы қашықтық 2 м) Ашық ойын "Қасқыр мен лақтар" аланның бір жағынан екінші жағына жүтіру Қазак ұлттык ойыны	03.01.2022 ж. Сәуірдің 1-күнi
---	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.

11.50-13.00 құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Қантар II-апта
Аптаның дәйексөзі: Тәртіп – тәрбие бастауы

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
13.01.25 ж 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: арқа мен бастың дұрыс күйін сақтауға, дененің күйін бақылауға, басындағы дорбамен жоғары тірек бойымен жүруге үйрету; бөренеге жорғалап бара жатқанда тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту; допты басына лақтырмай Алға-жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстау қабілетін жетілдіру; арқылы моторлық потенциалды дамытуды жалғастыру ойындар мен ойын жаттығуларын қолдану, әлеуметтік құзыреттілікті дамыту; қайырымдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу	14.01.25 ж 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі қарқынмен қимылдарды орындауға машықтану: айналанызда айналу, оңай және ритакты секіру; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және көтерілген тірекпен жүру кезінде қалыптың дұрыс орналасуын бекіту, одан шұлықпен оңай түсу. Қозғалыстың негізгі түрлері музыкалық-ритакты қозғалыстар (айналу, орында көтерілу) Гимнастикалық орындықта тізені жоғары көтеріп, қолды белбеумен жүру. Алға қарай екі аяқпен секіру "Секіру және отыру" ашық ойын Секіру қабілетін, ептілігін, зейінін және есте сақтау қабілетін жетілдіру	15.01.25 ж 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты : қимылдау біліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындау, оларды үлгімен салыстыра талдау жасауға үйрету (негізгі қимылдар) 2. Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспаардан аттап өту. Қимылды ойын: «Жалаушаға дейін жет» Қазақ ұлттық ойыны	16.01.25 ж 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі қарқынмен қимылдарды орындауға үйрету: айналанызда айналу, оңай және ритакты секіру; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және көтерілген тірекпен жүру кезінде дұрыс қалыпта тұру қабілетін бекіту, одан шұлықпен оңай түсу; алға жылжудымен екі аяқпен секіру жаттығулары; ұтымды тыныс алу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Қозғалыстың негізгі түрлері Гимнастикалық орындықта жоғары тізе көтеру, қолдар белдікте жүру, (орындықтың биіктігі 35 см, ені 20). 2 метр қашықтыққа алға жылжудымен екі аяқпен	17.01.25 ж Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

дорбасы бар, колдар белдікте (орындықтың биіктігі 35 см, ені 20). Бөренені төрт аяғымен жорғатау. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстау "Асық кімде" жылжымалы ойыны ұсақ заттарды манипуляциялау қабілеті 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру (негізгі қимылдар) 3. Орыннан ұзындыққа секіру.(20-25 см) Бір және екі қолымен допты еденге ұру. Қимылды ойын: «Көпірден өт» Қазақ ұлттық ойыны	10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты Белсенді қимыл іс-әрекеттеріне және оған қажеттілікке қызығушылықтарын арттырып, дене шынықтыру сабақтары мен ойындардың, негізгі гигиеналық талаптар мен ережелердің пайдасы туралы түсініктерін қалыптастыру (негізгі қимылдар) 1. Шеңбер бойымен қолдарымен ертүрлі қалыптар жасай жүру. Доптарды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Торғайлар мен машина» Қазақ ұлттық ойыны		секіру "Шарлар мен бағандар" ашық ойыны шарларды домалату тікелей бағытта Қазақ ұлттық ойыны	
--	--	--	---	--

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Қаңтар III-апта
Аптаның дәйексөзі: Өділ заң – аспан тірелі

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
20.01.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: оқыту бірнеше сызықтан дәйекті секіру, бір уақытта екі аяғымен қатты итеру, денені алға еңкейтпестен шұлыққа қону; музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі қарқынмен әр түрлі қимылдарды орындау кабілетін бекіту: тізені жоғары көтеруден ритақты жүру, тегіс отыру; допты бір-біріне екі қолмен бастың артынан лақтыру; аналитикалық ойлауды, зейінді, есту кабілетін, көзді дамыту, әлеуметтік құзыреттілікті қалыптастыруға ықпал ету; енбеккорлыққа, сенімділікке тәрбиелеу Қозғалыстың негізгі түрлері сызықтар арқылы	21.01.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: бес шнурдан дәйекті секіру, екі аяқпен жігерлі секіру, шұлыққа ақырын қону, бүкіл аяқпен тік тұру кабілетін бекіту; алға жылжумен екі аяқпен секіру жаттығулары; ұлымды тыныс алу дағдыларын қалыптастыруды жағдастыру; балаларда орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау кабілетін жетілдіру. Қозғалыстың негізгі түрлері сымдар арқылы екі аяқпен секіру Екі аяқпен секіру, тізе қысылған доппен алға жылжу Орнынан ұзындыққа секіру "Тордағы құстар" ашық ойыны	22.01.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: Жас ерекшелігіне қарай толыққанды дамуына, ағзаның қоршаған ортаға бейімделу кабілетін, дене және ақыл-ойдың кабілеттілігін арттыруға жағдай жасау (негізгі қимылдар) 1. Белгі бойынша шашырап жүгіру. Арқанның астымен енбектеу. Қимылды ойын: «Аққалаға дейін енбекте» Қазақ ұлттық ойыны	23.01.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: рукамиакты жүгіруді үйрету, қысқа қадамдар жасау, жылдамдықты тездетпеу немесе баяулатпау, шынтактарында бүгілген қолдар; бес сымнан дәйекті секіру, екі аяғымен қатты итеру, шұлықтарға ақырын қону, бүкіл аяқта тұрып түзету кабілетін бекіту; заттар арқылы төрт аяқпен жорғадап жаттығу Қозғалыстың негізгі түрлері сымдар арқылы екі аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м қашықтықта 5 сым). Модульдер арқылы көтерілу Бау қарқынмен жүгіру 1	24.01.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

екі аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м қашықтықта 4 сызық). Музыкалық-ритмдік қозғалыстар (жүру, отыру) допты бір-біріне лақтыру және оны екі қолмен ұстау (бастың артынан екі қолмен жасау, қатарлар арасындағы қашықтық "Қасқырларды аулау" ашық ойын. Бірлесіп әрекет ету, кеңістікті шарлау 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру (негізгі қимылдар) 1. Түзу бағытта заттарды атап өту. Допты жоғары лақтыру. Спорттық іс-шара: «Шынықсан шымыр боласың!» Қазақ ұлттық ойыны	Ізгі ниетті, басқаларға көмектесуге деген ұмтылысты, басқаларға қамқорлық жасау қажеттілігін тәрбиелеу. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты. Балаларды жинақылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қолдау. (негізгі қимылдар) 1. Еніс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде). Допты екі қолмен төменнен лақтыру. Қимылды ойын: «Қарды домалат» Қазақ ұлттық ойыны		минут. "Қарлығаш" жылжымалы ойынды ептілік пен жылдамдықты дамыту Қазақ ұлттық ойыны	
--	---	--	--	--

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.

11.50-13.00, құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Қантар IV-апта
Аптаның дәйексөзі: Тәртіпсіз ел болмайды

08.30-08.40 Белме ауасын желдету. 08.40-09.00 Танғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
27.01.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: допты тұрып тұрған кезде бастың артынан екі қолмен алысқа лақтыруға үйрету, иілген қолдарды жігерлі түзетумен лақтыруға күш беру; қозғалыс қарқынын ұстап тұру, аяқты өкшеден саусаққа, қолдың тыныш қимылымен, иықтарын босансытып қою қабілетін бекіту; гимнастикалық орындақта бастың қашығымен жүруге, позаны сақтауға жаттығу; сабаққа, салауатты өмір салтына деген қызығушылықты тәрбиелеу.	28.01.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: доппен қолдың басын артқа тарту, доптың ұшуына Алға-жоғары дұрыс траектория беру, бүгілген қолдарды жігерлі түзету; балаларды еденге бүйірден тұрған баспалдақтың тіректері арасында жорғалауға, қолдар мен аяқтардың жұмысын үйлестіруге үйрету; қимылдардың реттілігін сақтау; үйлестіру қабілеттерін, жалпы төзімділікті, икемділікті дамыту.	29.01.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты . Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жашпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, жатымды эмоционалды көңіл күй ортасын жасау (негізгі қимылдар) 2. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. Келергілі жазықтың бетімен нысанаға дейін еңбектеу.	30.01.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: еденде бүйірінде тұрған баспалдақтардың арасында жорғалауды үйрету, қолдар мен аяқтардың жұмысын үйлестіру; қолдың басын доппен артқа тарту қабілетін бекіту, доптың Алға-жоғары дұрыс траекториясын иілген қолдарды жігерлі түзету арқылы беру; қимылдардың реттілігін сақтау; үйлестіру қабілеттерін, жалпы төзімділікті, икемділікті дамыту;	31.01.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс
Түрлері допты бастың артынан екі қолмен лақтыру, тұрған күйде жүгіру баяу қарқынмен 1 минут. Гимнастикалық орындақта басында дорбасы бар, қолдар белдікте жүру	Қозғалыстың негізгі түрлері "Торларды лақтыру" ойын жаттығулары-допты бастың артынан екі қолмен лақтыру "Балық аулау" - еденде бүйірінде тұрған баспалдақтардың	Қимылды ойын: «Ақ қоян» "Көңілді қыс" спорттық эстафеталары	Қозғалыстың негізгі түрлері еденде бүйірінде тұрған баспалдақ тіректері арасында жорғалау. Допты бастың артынан екі қолмен лақтыру,	

(орындықтың биіктігі 35 см, ені 20). Еденге қойылған тақтада екі аяқпен секіру. "Борда аю бар" ашық ойыны балық аулау және айналып өту. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту; ептілік, үйлесімділік кабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 3. Қарлы төмпешікке өрмелеу. (ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу) Қимылды ойын: «Мені қуып жет» Қазақ ұлттық ойыны	арасында жорғалау "Жолақ астындағы доп" ашық ойыны Допты жолақтың астына әртүрлі тәсілдермен айналындыру 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты. адамгершілік нормаларын, төзімділікті және адамдарға құрмет таныту сезімдерін жетілдіру; қызықты қимылды жаттығулар, сенсорлық ойындар ұйымдастыру арқылы түсініктерін кеңейту (негізгі қимылдар) 1. Бөренелерден аттап жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру. Қимылды ойын: «Ғажайып кедергі» ойыны» Қазақ ұлттық ойыны			тұрған күйде "Үкі" ашық ойыны. Ептілік пен жылдамдық, статистикалық тепе-теңдік "Көңілді қыс" спорттық эстафеталары	
---	---	--	--	--	--

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Ақпан І-апта
Аптаның дәйексөзі: Жасампаздық – бәрімізге өнеге

08.30-08.40 Белме ауасын желдету. 08.40-09.00 Танғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
03.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: аяқты өкшеден саусаққа айналдыруды үйрету, қырлы тақтада жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау (жалпақ табанның алдын алу); еденге бүйірімен тұрған баспалдақтардың арасында оларға тиізбестен қозғалу, қабілетін бекіту, жорғалау кезінде бағытты солға - оңға тез өзгерту; шектеулі аумақта екі аяқпен секіруге жаттығу; еденге қарай секіру, қабілетін дамыту ептілік, үйлестіру қабілеттері; патриотизмге тәрбиелеу, әлеуметтік құзыреттілікті қалыптастыруды жалғастыру Қозғалыстың негізгі түрлері қабырға бойымен жүру	04.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: кедергіге тиізбестен төмен, орта, жоғары төртбұрыштарда кедергінің астында жорғалау қабілетін бекіту; қол қозғалысының дәлдігін, ептілігін, дәйектілігін дамыту; құрсаумен сырғанау жаттығулары; мұғалімнің түсіндірмелерін тыңдау, көрсетілмді бақылау, қозғалысты басқа бағалармен келісе орындау, қимылдардың реттілігін сақтау қабілетін дамыту; шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу Қозғалыстың негізгі түрлері кедергі астында жорғалау нысандарды нысанаға дақтыру Құрсауды түзу бағытта айналдыру. "Кателеспе" ашық ойын	05.02.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты. Бағаларды жинақалыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қолдау. (негізгі қимылдар) І. Шашырап жүтіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен машина» Максаты Жас ерекшелігіне қарай толыққанды дамуына, азыанның қоршаған ортаға бейімделу қабілетін, дене және ақыл-ойдың қабілеттілігін арттыруға жағдай жасау (негізгі қимылдар) 2. Жол бойымен еңбектеу. Ұсақ заттарды І м қашықтыққа дақтыру.	06.02.25 ж. 27.01.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: кең қадамдар жасай отырып , жылдам қарқынмен жүтіруді үйрету, қол қимылдарын жүтіру қадамдарымен үйлестіру; аяқты өкшеден саусаққа айналдыру қабілетін бекіту, тұрақты тепе-теңдікті сақтау (жалпақ аяқтың алдын алу, доғаны нығайту); құрсаумен сырғанау жаттығулары; мұғалімнің түсіндірмелерін тыңдау, көрсетілмді қадағалау, қозғалысты дәйекті түрде орындау қабілетін дамыту басқа бағалармен, қимылдардың реттілігін сақтау; шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Қозғалыстың негізгі түрлері жылдам	07.02.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

еденге қойылған такта (ені 15 см, ұзындығы 2). Еденде бүйірінде тұрған баспалдақ тіректерінің арасында жорғалау. Еденге қойылған тактада екі аяқпен секіру. "Орынды тап" жылжымалы ойыны өз орын табу, ойын барысында кездеспеу. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру (негізгі қимылдар) 3.Тимнастикалық орындақ үстінде бір орында бау айналу. Секіртпеден секіру. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» Қазақ ұлттық ойыны	Секіріпшікті, ептілікті, үйлестіруді дамыту 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты. Балаларды жинақылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қолдау. (негізгі қимылдар) 1. Шашырап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен машина» Қазақ ұлттық ойыны	Қимылды ойын: «Паровоз» Қазақ ұлттық ойыны	қарқынмен жүгіру (қашықтық 15м). Еденге қойылған қабырға тактасымен жүру (ені 15 см, ұзындығы 2). Құрсауды түзу бағытта айналдыру. Ашық ойын "Құстардың ұшуы" ептілікті, әртүрлі бағытта жүгіру кезінде соқтығыспау қабілетін дамыту Қазақ ұлттық ойыны	
---	---	---	---	--

11.15-11.45 Белме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00, құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы

Айы: Ақпан II-апта

Аптаның дәйексөзі: Шығармашыл бала – ойлы бала

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: құрсаудан құрсауға екі аяқпен секіруді үйрету, қолдың төмен-Алға қозғалысын аяқтың жігерлі итерілуімен үйлестіру, жартылай иілген аяқтың шұлықтарына ақырын қонуға үйрету; жүру мен жүгіруді кезектестіру қабілетін бекіту, жылдам қарқынмен жүгіру кезінде өзекті дұрыс ұстау мүмкіндігі: қозғалыс кезінде денені сәл еңкейту, иықты ауыртпау, қарау Алға; допты алысқа лақтыруға машықтану, доптың дұрыс траекториясын (Алға-жоғары) иілген қолдарды жігерлі түзету арқылы беру қабілетін жетілдіру; элеуметтік құзыреттілікті дамыту; патриотизмге, салауатты өмір салтына тәрбиелеу. Қозғалыстың негізгі түрлері шенберден шенберге секіру. Жылдам қарқынмен жүгіру (20 м қашықтық) тізені жоғары	11.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: құрсаудан құрсауға дейекті секіру, бір уақытта екі аяқпен қатты итеру, денені алға еңкейтпей шұлыққа қону қабілетін бекіту; допты отырғанда бастың артынан екі қолмен алысқа лақтыруды жетілдіру, иілген қолдарды жігерлі түзету арқылы лақтыруға күш беру; жылдамдықты дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері Ойын тапсырмасы "Баппақтан өтініз" - шенберден шенберге секіру. "Көңілді экипаж" - допты отырғанда бастың артына лақтыру "Ұшақтар" ашық ойынды (орындықтармен) Зейінді, ептілікті,	12.02.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты. Денсаулығын нығайту, бадалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанаттандыру, жағымды эмоционалды көңіл күй ортасын жасау (негізгі қимылдар) 2.Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Музыкалық жаттығу: «Кіріпілер билейді» Қазақ ұлттық ойыны	13.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: құрсаудан құрсауға дейекті секіру, бір уақытта екі аяқпен қатты итеру, денені алға еңкейтпей шұлыққа қону қабілетін бекіту; допты отырғанда бастың артынан екі қолмен алысқа лақтыруды жетілдіру, иілген қолдарды жігерлі түзету арқылы лақтыруға күш беру; жылдамдықты дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері Ойын тапсырмасы "Баппақтан өтініз" - шенберден шенберге секіру. "Көңілді экипаж" - допты отырғанда бастың артына лақтыру "Ұшақтар" ашық ойынды (орындықтармен) Зейінді, ептілікті,	14.02.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

көтеруге журумен ауысады.

Допты бастын артынан екі
колмен лактыру, тұрған күйде.
"Сигналды тыңда" ашығыс.

Сигналды тыңдап, **ашық ойыны** назар аудару, сигнал бойынша қимылдарды орындау мүмкіндігі.

10.30-10.55 «Көгершін»

апатас тобы

Мақсаты: Денсаулығын нығайту, бағалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, кимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін

(негізгі қимылдар)

1. Орнынан ұзындыққа
секіру. (20-25 см)

Бір және екі қолымен допты еденге ұру.

2. Қимылды ойын: «Көпірден

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ

Үйлэстүрүдi дамыту

10.30-10.55 «Көгершін»

апатас тобы

Максаты. Жас

ерекшелігіне қарай
толыққанды дамуына,
ағзанын қоршаған ортаға
бейімделу қабілетін, дене
және ақыл-ойдың
қабілеттілігін арттыруға
жағдай жасау

(нәтижәтсиз кимылдар)

1.1 Үзү және ирек

жолдармен жүгіру.

Жиіктері шектелген тура
жолактын үстімен тепе-
тендікті сақтап жүру.

Ойын-жаттығу:

«Көрөміз, капиталымыз»

Экраннан көрсету және
оны қайталау

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ

Үйлэстүрдэ дамыту

Максаты: допты
отырғанда бастын

артынан екі қолмен

алысқа лактыруға үйрету,
ылғен қолдарды жігерлі

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ

қызықтың бәріне қолы
жасынған шұңқарға қон?
Алты тастың дененің ала
бір қалың алаңда қонса

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Ақпан III-апта
Аптаның дәйексөзі: Өнерлі бала өрге жүзер

08.30-08.40 Белме ауасын желдету.
08.40-09.00 Танғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
17.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: штанганы дұрыс ұстауды үйренуді жалғастыру (жоғарыдан 4 сауасак, төменнен үлкен), гимнастикалық қабырғаға ауыспалы қадаммен көтерілу, колдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіру; колдың басын доппен артқа тарту қабылетін бекіту, доптың Алға-жоғары дұрыс траекториясын иілген колдарды жігерлі түзету арқылы беру; ойын арқылы балалардың моторикасын байытуды жалғастыру жаттығулар; ептілікті, кеністіктегі бағдарлауды, қимылдардың ритмағы мен мәнерлілігін дамыту; қайырымдылыққа, қоршаған әлемді он қабылдауға тәрбиелеу. Қозғалыстың негізгі түрлері	18.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: гимнастикалық қабырғаға ауыспалы қадаммен жоғары және төмен көтерілу, колдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіру қабылетін бекіту; "малдас" позициясында допты бастың артынан алысқа лақтыру жаттығуы; лақтыру Күшін, колды жігерлі түзетуді орындау қабылетін дамыту; кеністікте бағдарлауды, жалпы төзімділікті, қимылдардың ритмағы мен мәнерлілігін дамытуды жалғастыру, өз қимылдарын басқа балалардың қимылдарымен үйлестіре білу; ізденімпаздықты, саяхаттауға деген ұмтылысты тәрбиелеу Қозғалыстың негізгі түрлері Ойын тапсырмасы	19.02.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, жағымды эмоционалды көңіл күй ортасын жасау (негізгі қимылдар) 1. Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. 2. Қимылды ойын: «Допты домалат» Қазак ұлттық ойыны	20.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: тепе-теңдікті сақтауға, баспалдақ тақталарынан жоғары көтерілуге, тізеніздеі жоғары көтеруге, біркелкі қалыпты сақтауға үйрету; гимнастикалық қабырғаға кезектесіп жоғары және төмен көтерілу, колдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіру қабылетін бекіту; допты бастың артынан позицияда алысқа лақтыруға машықтану ; лақтыру күшін дамыту, колды жігерлі түзетуді орындау қабылеті; гимнастикалық қабырғаға көтерілуді жалғастыру кеністіктегі бағдар, жалпы төзімділік Қозғалыстың негізгі түрлері еденге қойылған баспалдақтың рельефтері арқылы өту (колдар	21.02.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Өрмелеу гимнастикалық қабырға. Отырған күйде допты бастың артына лақтыру "Қояндар" ашық ойыны алға жылжумен секіру, бүкіл заңда секіру мүмкіндігі. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күнделікті орындау үрдісін дұрыс жасау taktикасын үйрету (негізгі қимылдар) 1. Гимнастикалық орындық үстіне тұру, қолын жоғары көтеру және түсіру. Қазақ ұлттық ойыны	"Банандарды жинаңыз" - ауыспалы кадаммен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. "Қауіпті көпір" - еденге қойылған баспалдақтың рельстерінен өту "Допты қақпаға айналдыру" ашық ойыны 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: Балаларды жинақылыққа тәрбиелеп, ынтылы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қолдау. (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытта шеңбер бойымен жүптасып жүру. Дота астынан допты домалатып өту. 2. Қимылды ойын: «Доп шеңбер ішінде» Қазақ ұлттық ойыны		бүйірге) гимнастикалық қабырғаға ауыспалы кадаммен өрмелеу. Допты бастың артынан қалыпта лақтыру "Өзіне жұп тап" ашық ойыны назар, ұйымшылдық. Қазақ ұлттық ойыны	2005 жылғы 10-09-30
11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары. 11.50-13.00, құжаттармен жұмыстар. Циклограмманы тексерген әдіскер: _____		2005 жылғы 10-09-30	Бейсенбі	2005 жылғы 10-09-30

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
 2024-2025 оқу жылы
 Айы: Ақпан IV-апта
Аптаның дәйексөзі: Жаңашылдық – заман талабы

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жатығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
24.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: орындықтың шеттерін ұстап, колдарыныңбен тарта отырып, асқазандағы гимнастикалық орындаықта жоғалауды үйрету; жоғары тіреуіште жүргенде дұрыс қалыпта болуды үйретуді жалғастыру; дененің дұрыс позициясын қабылдау және оны қолдың жігерлі қозғалыстарымен тарту қабілетін бекіту; жалпы төзімділікті, күшті дамыту;	25.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: гимнастикалық қабырғата ауыспалы кадаммен жоғары және төмен көтерілу, колдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіру қабілетін бекіту; "малдас" позициясында допты бастың артынан алысқа дақтыру жаттығуы; дақтыру Күшін, қолды жігерлі түзетуді орындау қабілетін дамыту; кеністікте бағдарлауды, жалпы төзімділікті, қимылдардың ритмағы мен мәнерілігін дамытуды жалғастыру, өз қимылдарын басқа бағалардың қимылдарымен үйлестіре білу; ізденімпаздықты, саяхаттауға деген ұмтылдысты тәрбиелеу	26.02.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты Денсаулығын нығайту, бағалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін канағаттандыру, жағымды эмоционалды көңіл күй ортасын жасау (негізгі қимылдар) 2.Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Допты домалат»	27.02.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: тепе-теңдікті сақтауға, баспалдақ талталарынан жоғары көтерілуге, тізеңізді жоғары көтеріп, біркелкі қалыпта ұстауға үйрету; гимнастикалық қабырғата кезектесіп жоғары және төмен көтерілу, колдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіру қабілетін бекіту; отыру күйінде допты бастың артынан алысқа дақтыру жаттығуы; дақтыру күшін дамыту, қолды жігерлі түзетуді орындау қабілеті; қолды жалғастыру кеністіктегі бағдарды, жалпы төзімділікті дамыту.	28.02.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс
Қозғалыстың негізгі түрлері Ойын жаттығу "Тайғак көпір" -жорғалау. "Тау шындары" -серуендеу "Солтүстік және оңтүстік жел" ашық ойыны				
Қозғалыстың негізгі түрлері Кимылдармен үйлестіре білу; ізденімпаздықты, саяхаттауға деген ұмтылдысты тәрбиелеу Қозғалыстың негізгі түрлері				
Қазак ұлттык ойыны				
Қозғалыстың негізгі түрлері еденге қойылған баспалдақтың рельефері арқылы өту (колдар бүйірге) гимнастикалық				

Ептілік, сигнал бойынша әрекет ету қабілеті. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күнделікті орындау үрдісін дұрыс жасау тактикасын үйрету 1. Доппен музыкалық жаттығуларды орындау (негізгі қимылдар) 2. Гимнастикалық орындық үстіне тұру, қолын жоғары көтеру және түсіру.	Ойын тапсырмасы "Банандарды жинаңыз" - ауыспалы кадаммен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. "Қауіпті көпір" - еденге қойылған баспалдақтың рельстерінен өту "Допты қақпаға айналдыру" ашық ойыны 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты Балаларды жинақылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қолдау (негізгі қимылдар) 2. Құм салыңнан қапшықты нысанаға лақтыру. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Жалаушаға тез жет» Қазақ ұлттық ойыны		қабырғаға ауыспалы кадаммен өрмелеу. Отырған күйде допты бастың артына лақтыру. "Өзіне жұп тап" ашық ойыны Назар, ұйымшылдық. Қазақ ұлттық ойыны	
---	--	--	--	--

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.

11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Басқармашы

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Наурыз I-апта
Аптаның дәйексөзі: Патриотизм – ата-ананды құрметтей білудің... Б.Момышұлы

08.30-08.40 Белме ауасын желдету. 08.40-09.00 Танғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.					
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	
3.03.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: екі аяқпен секіруге, алға жылжуға, бір уақытта екі аяқпен қатты итеруге және жартылай иілген аяқтардың шұлықтарына қонуға үйрету; заттарды оларға типізбестен айналып өту қабілетін бекіту (жалпақ аяқтың алдың алу - доғаны нығайту); допты(футболды) бір-біріне айналдыруға, көзді дамытуға, қимылдардың мәнерлілігін дамытуға; сезімталдық пен ізгі ниетке тәрбиелеу. Қозғалыстың негізгі түрлері Екі аяқпен секіру 2м қашықтыққа алға	4.03.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: допты бір-біріне лақтырып, оны бастың артынан екі қолмен ұстау; бір уақытта екі аяқпен қатты итеру және секіру арқылы алға жылжу кезінде жартылай иілген аяқтардың шұлықтарына қону қабілетін бекіту; заттарды оларға типізбестен айналып өту қабілетін бекіту (жалпақ аяқтың алдың алу - доғаны нығайту). Қозғалыстың негізгі түрлері допты лақтыру, бірнеше ойыншылар арасында шенберде тұру (футбол элементтері) 3М қашықтыққа алға	05.03.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты (негізгі қимылдар) 1.Орнынан ұзындыққа секіру (30-35см). Текшелерге шығу, қолын жоғары көтеру және түсу. 2. Музыкалық жаттығу «Қошақанмен биле» Қазак ұлттық ойыны	06.03.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: допты бір-біріне лақтыруға және оны бастың артынан екі қолмен ұстауға үйрету; бір уақытта екі аяқпен қатты итеру және секіру арқылы алға жылжу кезінде жартылай иілген аяқтың шұлықтарына қону қабілетін бекіту; еркін тыныс алу, тыныс алмау қабілетін қалыптастыру; ізгі ниетті, басқаларға көмектесуге деген ұмтылысты, айналасындағыларға қамқорлық жасау қажеттілігін тәрбиелеу. Қозғалыстың негізгі түрлері допты бір-біріне лақтыру және оны екі	07.03.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	

жылжу "Жыланмен" жүтіру, шұлықтардағы заттарды айналып өтіп, допты бір-біріне аяғымен серпіліспен лақтыру "Қоймадағы тышқандар" ашық ойыны Бүкіл топтың әрекеттерін үйлестіру 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: (негізгі қимылдар) 1.Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру. Допты 1 м қашықтықтағы қақтаға домалату. Қимылды ойын: «Асықты жина» Қазак ұлттык ойыны	жылжұмен екі аякпен секіру "Жылан" жүтіру "Тордағы құстар" ашық ойыны Ізгі ниетті, басқаларға көмектесуге деген ұмтылдысты, айналасындағыларға қамқорлық жасау қажеттілігін тәрбиелеу 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты (негізгі қимылдар) 1.Шенбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. 2. Қимылды ойын: «Арқан тару» Қазак ұлттык ойыны		қолмен ұстау. Қазак ұлттык ойыны	
---	--	--	---	--

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.

11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Ахметов А.А.

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Наурыз II-апта

Алғашқы дөңсөу: Тәуелсіздік – тәтті сөз ғана емес, ұлттық жауапкершілік

08.30-08.40 Белме ауасын желдету.			
08.40-09.00 Танғы жаттығу.			
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.			

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.03.25 ж.	11.03.25 ж. 10.00-10.20	12.03.25 ж. 10.30-10.55	13.03.25 ж. 10.00-10.20	14.03.25 ж.
«Күншуақ» аралас тобы Максаты: серуендеу кезінде жұппен өз іс-әрекеттерін үйлестіруге үйрету; қысқа кадамдар жасай отырып, шектеулі аумақта шұлықпен жүру қабілетін бекіту, жай аяқтың алдын алу; допты жоғары лақтыруға және оны екі қолмен ұстауға жаттығу; зал кеністігінде үйлестіру қабілеттерін, зейінін, бағдарын дамыту; ұйымшылдықта, тәртіптілікке тәрбиелеу.	«Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Максаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күнделікті орындау үрдісін дұрыс жасау тактикасын үйрету (негізгі қимылдар) 2.Бағдар бойынша кілемнің бойымен жүріп келіп, бір орында бау айналу.	«Күншуақ» аралас тобы Максаты: қолдың тыныш қимылдарын кадам тақатымен үйлестіре отырып, заттар арасында қысқа кадаммен "жыланмен" жүгіруді үйрету, қимылдарды үйлестіруді дамыту; тұрақты тепе-теңдікті сақтауға және жоғары тіреуіште тапсырманы орындау кезінде бастың дұрыс орналасуына жаттығу, қалыптың бұзылуының алдын алу; допты алға-жоғары лақтыру, оны бүйірген саусақтарыңызбен ұстап алу қабілетін жетілдіру өзіне;	«Күншуақ» аралас тобы Максаты: "жыланмен" жүгіру, қатарға қойылған заттарды айналып өту (заттар арасындағы қашықтық 1м, жолдың ұзындығы 6м).	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс
Шұлықпен жүру еденге қойылған тақта. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстау.	«Қауышпақпен бірге айналайық» Қазақ ұлттық ойыны	«Қауышпақпен бірге айналайық» Қазақ ұлттық ойыны	«Қауышпақпен бірге айналайық» Қазақ ұлттық ойыны	

	ойыны Төзімділікті, жылдамдықты, ептілікті дамыту 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі кимылдар) 1. Еденде ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүру. Сызықтардың, жіптердің арасымен жүгіру. Кимылды ойын: «Кішкентай мергендер»		ойыны допты бір-біріне беру қабілетін қалыптастыру Қазақ ұлттық ойыны	
--	--	--	--	--

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Наурыз IV-апта
Аптаның дәйексөзі: Патриотизмі жоқ халық жаны жоқ тәнмен тән

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
24.03.25 ж	25.03.25 ж	26.03.25 ж 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік кабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. 30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгірту. Кедергі астынан еңбектеп өту. 2. Қимылды ойын: «Маған көмектес» Қазақ ұлттық ойыны	27.03.25 ж 10.00-10.20 «Күншұақ» аралас тобы Максаты: аяқты дұрыс жерде итеруді үйрету: тым алыс емес және тақырыпқа жүгірмей; ритақты және оңай жұпта жүру және жүгіру қабілетін бекіту; сыммен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдік пен біркелікі позаны сақтауға машықтану; реакция жылдамдығын, қимылдарды үйлестіруді дамыту; ұжымдастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері 4 кадам жүгіруден екі аяқпен жоғары секіру. Бағанда жұппен жүру және жүгіру. Зигзаппен салынған сыммен жүру "Түрлі-түсті автомобильдер" ашық ойыны кеңістіктегі бағдар	28.03.25 ж Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00, құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

