

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2024-2025 оқу жылы

Айы: Сәуір І-апта

Аптаның дәйексөзі: Көп еңбек еткенге бақыт басын иеді. Леонардо да Винчи

08.30-08.40 Белме ауасын желдету.

08.40-09.00 Таңғы жаттығу.

09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
31.03.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: дененің дұрыс орналасуын сақтай отырып, аяқтың алдыңғы жағында шектеулі алан бойымен жүруді үйрету, жалпақ аяқтың алдын алу; арқанның астына бүйірден көтерілуге жаттығу, бүйірлік кадамды дәйекті түрде орындай отырып, қолдар мен аяқтардың қозғалысын үйлестіру кабілетін бекіту; ептілікті, жылдамдықты дамыту; бадалардың мотор тәжірибесін байытуды жалғастыру; бадаларда қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері еденге	01.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: серуендеу кезінде жұппен өз іс-әрекеттерін үйлестіруге үйрету; қысқа кадамдар жасай отырып, шектеулі аумақта шұлықпен жүру кабілетін бекіту, жай аяқтың алдын алу; допты жоғары лақтыруға және оны екі қолмен ұстауға жаттығу; зал кеністігінде үйлестіру кабілеттерін, зейінін, бағдарын дамыту; ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу. Қозғалыстың негізгі түрлері ойын жаттығулары "біз мысықтан қорықпаймыз" арқанның астында он жақта, сол жақта жорғалау	02.04.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік кабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Дәрумендер жолындағы кедергілер Қазақ ұлттық ойыны	03.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: серуендеу кезінде жұппен өз іс-әрекеттерін үйлестіруге үйрету; қысқа кадамдар жасай отырып, шектеулі аумақта шұлықпен жүру кабілетін бекіту, жайбарақат позаны сақтау, жалпақ табанның алдын алу; допты жоғары лақтыруға және оны екі қолмен ұстауға жаттығу; зал кеністігінде үйлестіру кабілеттерін, зейінін, бағдарын дамыту; ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу Қозғалыстың негізгі түрлері жұппен жүру, сәйкестік кадамдардың бірдей ритағы, бір қарқынмен қозғалу. Еденге қойылған тақтада шұлықпен жүру.	04.04.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

[illegible]

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: Сәуір II-апта

Аптаның дәйексөзі: Көп еңбек еткенге бақыт басын иеді. Леонардо да Винчи

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
7.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі қарқынмен әр түрлі қимылдарды орындауға үйрету: ритакты жүру, жүгіру оңай, тепе-теңдікте жаттығу, бастың дұрыс орналасуын сақтай отырып, басындағы қашықпен сыммен жүру қабілетін бекіту; айналасында бұрылыстармен орнында секіруге жаттығу, секіру қабілетін жетілдіру Козғалыстың негізгі түрлері музыкалық-ритакты қозғалыстар (музыкамен жүру және жүгіру) Басына құм салынған қашықпен (салмағы 400 грамм) түзу сыммен жүру. Айналандызда	8.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: Балаларды бүйірге бұрылу үшін жеткілікті жоғары секіруге үйрету; төрт аяғымен жорғалау кезінде қолдар мен аяқтардың жұмысын үйлестіруді дамытуды жалғастыру, тепе-теңдікті сақтай отырып, шеңбер бойымен ленталмен жүруді жетілдіру Козғалыстың негізгі түрлері екі параллель сызық арасында жүру (ені 15 см, ұзындығы 3 метр). Музыкалық-ритакты қозғалыстар. Аяқтың ішкі және сыртқы жағында жүру, жүгіру. Дөптарды бір-біріне тізе бүгіп тұрған бастапқы позициядан айналдыру (2,5 метр қашықтық)	9.04.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 2. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Дөпты жоғарыға лақтыру (қағып алмай) Қимылды ойын: «Дәл түсір» Қазақ ұлттық ойыны "Біз жас ғарышкерлерміз" ойын-сауық	10.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі қарқынмен әр түрлі қимылдарды орындауға машықтану: ритакты жүру, жүгіру оңай, тепе-теңдікте жаттығу, бұрылу үшін жеткілікті жоғары секіру қабілетін жетілдіру; балаларды екі параллель сызық арасындағы жолда қолдың табиғи қозғалыстарымен кеңірек кадам жасай білуге үйрету. Мейірімділікке, тәуелсіздікке тәрбиелеу Козғалыстың негізгі түрлері музыкалық-ритакты қозғалыстар (музыкамен жүру және жүгіру) Екі параллель сызық арасында жүру (ені 15 см, ұзындығы 3 метр). Айналада бұрылыстармен орнында секіру "Вертуныс" ашық ойыны	11.04.25 ж Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы
Айы: Сәуір III-апта
Аптаның дәйексөзі: Болашағы зор мамандықтар жок, тек болашағы зор мамандар бар

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
14.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: бағаннан өз орнын табуға үйрету. Бір уақытта екі аяғымен еденнен қатты итеру қабілетін бекіту. Азайтылған тірек аймағында жүруге жаттығу. Тепе-теңдікті сақтау, егілдікті, зейінді дамыту, дене шынықтыруға деген қызығушылықты қалыптастыру қабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері бір-бірден бағанға салу. Орында жоғары көтерілу. Екі сызық арасында жүру (ені 15 см, ұзындығы 3 метр) "Жұбынды тап" Ашық ойындары. Кеністіктегі бағдар, жұпты тез табу мүмкіндігі	15.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: орындықта басына типізбестен төрт аяғымен жорғаалауды үйрету; допты қатты итеру және доптың қозғалыс бағыттарын сақтау, көзді дамыту қабілетін бекіту; мұғалімнің түсіндірмесін тыңдау, көрсетілімді бақылау, басқа бағалармен келісе отырып қозғалысты орындау қабілетін дамыту; шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойын: "қоймадағы тышқандар"	16.04.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты: Балалардың бойында балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой-өрістерін кеңейте отырып бірлескен әрекетке қызушылығын дамыту Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір қалыпты жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру. Қимылды ойын: «Ормандағы аю» Қимылды ойын: Қазак ұлттық ойыны	17.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: балаларды бағанда, Жұпта өз орнын таба білуге, бір-біріне соқтығыспай шашыраңқы жүтіруге, секірулер жасауға, назарды бір мотор әрекетінен екіншісіне ауыстыруға үйрету. Екі аяқты бір-біріне қатты итеріп, алға жылжу арқылы шектеулі бетпен жүруді және секіруді жетілдіріңіз. Мұғалімнің нұсқауын тыңдау, ұжымшылдық рухын тәрбиелеу қабілетін қалыптастыру. Ойын қозғалысының негізгі түрлері. "бағаннан өз орнында тап" жаттығуы "Жағалар" ойын тапсырмасы "Секірушілер"Эстафетасы Қазак ұлттық ойыны	18.04.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

10.30-10.55 «Көгершін»
аралас тобы

Максаты:

Балдардын бойында
багабакаша туралы
түсініктерін, танымдык
кабилеттерін, ой-өрістерін
кенейте отырып
ойлескен аракетке
кызушылыгын дамыту

Дене шынықтыру (негізгі кимылдар)

2. Бір қатыпты жүгіру.

Доптарды себетке
дактыру.

«Сёбетке жина»

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ

жолдың бойымен ені 25-30 см ұзындығы 2-3 жүру ересектің көмегімен

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТАҚТАЙ
бойымен ені 25-30см

жұру ересектің көмегімен
модульге биіктігі 10-15см

шығыу және одан тусуе
уйрету еденде жаткан

лентадан арканнан аттап өтү.

**Дене шынықтыру
(негізгі қимылдар)**

1 Еденде 10-20см қашықта
2 арқаннан тұратын жол

аркылы жаткан арканнан
секиру.

Қимылды ойын: «Кім жақсы еңбектейді»

Ойынын ойнау.

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ

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

Циклограмманы тексерген әдіскер:

Дәкеріш

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2024-2025 оқу жылы

Айы: Сәуір IV-апта, V- апта

Аптаның дәйексөзі: Білікті білім жинап кәсіп етер, білімінің дәмін татып өсіп өнер

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
21.04.25 ж. 28.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: аяқты бірге, аяқты бөлек секіруге үйрету, ритакты секіру қабілетін дамыту, қолдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіру, жаттығуларды ритакты орындау және бағытты өзгерту және бағанда жүру кезінде бағытты өзгерту қабілетін бекіту мұғалімнің сипналы бойынша. Бір-бірімен соқтығыспай, әртүрлі бағытта жорғалауға машықтану, спорт залы кеңістігінде ептілікті, үйлестіру қабілеттерін және бағдарлауды дамыту; ұйымшылдыкка, тәуелсіздікке тәрбиелеу.	22.04.25 ж. 29.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: бір аяқты алға, екінші аяқты артқа секіруге үйрету; бағаннан шықпай, қолдың табиғи қозғалыстарымен оңай және ритакты жүгіру қабілетін бекіту; қозғалыс бағытын сақтай отырып, төрт аяғымен жорғалауға жаттығу; жалпы төзімділікті, үйлестіру қабілеттерін дамыту; позитивті көзқарасты, ұйымшылдықты тәрбиелеу.	23.04.25 ж. 30.04.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 2. Кілем бойымен допты қос қолмен ұстап жүріп өту. Жіптің астынан еңбектеп өту (биіктігі 30-40 см) Қимылды ойын: «Сызықты баспай, көжекке жет.	24.04.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: тікелей сыммен жүру. 6 метр қашықтыққа төрт аяқпен жорғалау. Екі аяққа секіру (аяқтар бірге, аяқтар бөлек), үстіңгі шапалақпен. "Лақтыру-ұстау" ашық ойыны. Допты лақтыру және аудау жаттығулары, допты дұрыс лақтыру және екі қолмен ұстау қабілетін дамыту. Қазақ ұлттық ойыны	25.04.25 ж. 2.05.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс
«Көгершін» аралас тобы Максаты: балалардың денесінің жалпы дағындығын жақсарту				

бірге, аяқтар бөлек. Бағанда бағытты өзгерту арқылы жүру. Әр түрлі бағытта төрт аяғымен жорғалау. Ашық ойын "Сыйлықтар" ойын бейнесіне сәйкес әрекет етіңіз. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту (негізгі қимылдар) 1. Шенбер бойымен бағытты өзгерте отырып жүру. Еніс тақтайдың үстімен енбектеу. 2. Спорттық іс-шара: «Орындығына тез жет» Қазақ ұлттық ойыны	Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өту. 2. Қимылды ойын: «Ойыншық қа жету» 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: Мамыр- I апта
Аптаның дәйексөзі: Күннің көзі ортақ, жақсының сөзі ортақ

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
05.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдауға, қолдың қимылын үйлестіруге үйрету аяқтарды итеру арқылы; катарда 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	06.05.25 ж. 10.00-11.00 «Көгершін» аралас тобы «Күншуақ» аралас тобы "Біз - Қазақстанның жас патриоттарымыз" Отан қорғаушылар күніне арналған ойын-сауық Максаты: Отан Қорғаушылар Күні қарсаңында мейірімді, мерекелік атмосфера құру. Міндеттері: балалардың мемлекеттік мереке туралы түсініктерін кеңейту; мектеп жасына дейінгі баланың негізгі физикалық дағдыларын дамыту (ептілік, күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік); жағымды эмоциялардың дамуына ықпал ету. Патриоттық сезімдерді тәрбиелеу.	07.05.25 ж.	08.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: жоғары тізе көтеру арқылы жүру. Допты текшелер арасында айналдыруға жаттығу "Ұшақтар" ашық ойыны. Әр түрлі бағытта жүгіру дағдыларын қалыптастыру, ептілікті, төзімділікті, жүгіру жылдамдығын дамыту. Қазақ ұлттық ойыны	09.05.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс
Көгермек" ашық ойыны ("көтеру")	Қазақ ұлттық ойыны			

Максаты: балалардын
күшүн

**10.30-10.55 «Көгершін»
апарас тобы**

Максаты: Балалардын бойында рухани-адамгершілік

құндылықтарды
калыптастыру, олардың
патриоттық сезімдерін
оятуға ықпал жасау.

І уған өлкелерінін
ерекшеліктері туралы
түсініктерін кеңейту.

(НӘТІЗГІ ҚИМЫЛДАР)

1. Екі бағанда жылдам жүгіру.

2. Орнынан ұзындыққа секіру

Қимылды ойын:

"Затты тап!"

Мақсаты: балалардың
зейінін, предмет-ишара
мен мимика бойынша
Кімнін заты бар екенін
анықтау қабілетін
дамыту.

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ

11.15-11.45 Белме ауасын желдету. Тазалык жұмыстары.
11.50-13.00

Циклограмманы тексерген әдіскер:

— *Journal of the American Medical Association*



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2024-2025 оқу жылы

Айы: Мамыр II-апта

Атпанын дәйексөзі: Бірлік жок болса ұйым жок, ұйым жок болса күнің жок

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
12.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: допты бір-біріне лақтыру, оны екі жағынан бір уақытта қолдың еркін қимылымен ұстау (бастың артынан екі қолмен, жұптар арасындағы қашықтық 1,5 м); шұлықпен, қолды иыққа қарай жүру, сақтау тепе-теңдік, сызықтардан асып кетпеу; салауатты өмір салтын, отбасы мен жақындарына құндылық қатынасын қалыптастыруға ықпал ету.	13.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: бағытты өзгерту және заттарды тигізбеу арқылы заттар арасында жорғалауды үйренуді жалғастыру; ептілікті, жалпы төзімділікті дамыту; қолдың еркін және кернеусіз қозғалыстарымен екі жағынан бір мезгілде ұстап секіргеннен кейін допты ұстау қабілетін бекіту.	14.05.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 1. Кілем бойымен допты қос қолмен ұстап жүріп өту. Жіптің астынан еңбектеп өту (биіктігі 30-40 см) 2. Қимылды ойын: «Сызықты баспай, көжекке жет.	15.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: бағытты өзгертіп, заттарды тигізбестен заттар арасында жорғалауды үйренуді жалғастыру; ептілікті, жалпы төзімділікті дамыту; қолдың еркін және кернеусіз қозғалыстарымен екі жағынан бір мезгілде ұстап, секіргеннен кейін допты ұстау қабілетін бекіту; жағымды дүниетанымды, ізгі ниетті қалыптастыруға ықпал ету; салауатты өмір салты мен отбасында дене шынықтырумен айналысу әдеті	16.05.23ж Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс
Қозғалыстың негізгі түрлері Гимнастика бойынша жорғалау ішпегі орындық, қолмен тартыныз (орындықтың биіктігі 35 см, ені 20). Допты бір-біріне лақтыру және оны екі қолмен ұстау (бастың артынан екі қолмен жасау, жұптар арасында жорғалау.	Эстафета қозғалысының негізгі түрлері - "Жолбарыстар". Алақандар мен тізелерде қатарға қойылған заттар арасында жорғалау.	Спорттық отбасылық демалыс: "Біз тату спорт отбасымыз" Қазақ ұлттық ойыны	Қозғалыстың негізгі түрлері алақандар мен тізелерде қатарға қойылған заттар арасында жорғалау (заттар арасындағы	

арасындағы қашықтық 2 метр). Екі параллель сызық арасында жүру "Тұлпар" ашық ойынның әртүрлі қарқынмен жүтіру 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Мақсаты: Балаларды жинақылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қолдау (негізгі қимылдар) 1. Заттардың арасымен шенбер бойынша жүтіру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу 2. Қазак ұлттық ойыны «Затты тап!» Мақсаты: балалардың зейінін, предмет-ишара мен мимика бойынша Кімнің заты бар екенін анықтау қабілетін дамыту.	Допты еденге лақтыру және допты екі қолмен ұстау. "Алақандар" ашық ойыны Ұсақ моториканы, ептілікті, жылдамдықты дамыту, ойын ережелерін сақтау 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру (негізгі қимылдар) 1. Ұзындығы 2,5-2м, ені 20 см тақтай бойымен жүру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. 2. Қазак ұлттық ойыны «Көкпар» Мақсаты: зейінді дамыту; ойын ережелеріне сәйкес ойын әрекеттерін орындау қабілетін бекіту.			қашықтық 1м, қатар қашықтығы 6м). Допты сақинаға лақтыру (баскетбол элементтері) Ашық ойын "Мақсатқа жету" Доп лақтыру дағдыларын бекіту; ептілікті дамыту; қимылдарды үйіестіру; Қазак 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: Мамыр III-апта

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

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
19.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: оқыту біренше сызықтан дәйекті секіру, бір уақытта екі аяғымен катты итеру, денені алта енкейтпестен шұлыққа кону; музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі қарқынмен әр түрлі қимылдарды орындау қабілетін бекіту; тізені жоғары көтерумен ритакты жүру, тегіс отыру; допты бір-біріне екі қолмен бастын артынан дақтыру; аналитикалық ойлауды, зейінді, есту қабілетін, көзді дамыту, әлеуметтік құзыреттілікті қалыптастыруға ықпал ету; еңбекорлыққа,	20.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: бес сымнан дәйекті секіру, екі аяқпен катты итеру, шұлыққа акырын кону, бүкіл аяқпен тік тұру қабілетін бекіту; алта жылжудымен екі аяқпен секіру жаттығулары; ұтымды тыныс алу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; балаларда орынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін жетілдіру. Қозғалыстың негізгі түрлері сымдар арқылы екі аяқпен секіру Екі аяқпен секіру, тізе қысылған доппен алта жылжу Орнынан ұзындыққа	21.05.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Максаты: толыққанды жас дамуына жағдай жасау, ағзаның қоршаған ортаға бейімделу қабілетін, физикалық және ақыл-ой қабілеттерін арттыру (негізгі қимылдар) 1. белгі бойынша жүгірініз. Тунельмен жорғалау (Модульдер). 2. Қазак ұлттық ойыны «Сокыртекке» Максаты: балалардың есту қабілетін дамыту; ойыншыны жанасу арқылы болжай білуге машықтану.	22.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Максаты: рукамиакты жүгіруді үйрету, қысқа қадамдар жасау, жылдамдықты тездетпеу, немесе бәсеңдетпеу, шынтақтарында бүгілген колдар; бес сымнан дәйекті секіру, екі аяғымен катты итеру, шұлықтарға акырын кону, бүкіл аяқпен тік тұру қабілетін бекіту; заттар арқылы төрт аяғымен жорғалап жаттығу Қозғалыстың негізгі түрлері сымдар арқылы екі аяқпен секіру (бір- бірінен 1 м қашықтықта 5 сым). Модульдер арқылы көтерілу Бау қарқынмен жүгіру 1	23.05.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

сенімділікке тәрбиелеу Қозғалыстың негізгі түрлері екіге секіру сызықтар арқылы аяқтар (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	секіру Ашық ойын "Шопан мен сиыр" ашық ойыны. Мақсаты: төзімділік пен тәртіпті тәрбиелеу; төрт аяғымен жорғалау дағдыларын жетілдіру; кеңістікте бағдарлауды дамыту. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты. Бағаларды 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. 2. Қимылды ойын: "Допты қапқаға айналдырыңыз" (футбол элементтері) Қазақ ұлттық ойыны			минут. "Қарлығаш" жылжымалы ойыны ептілік пен жылдамдықты дамыту Қазақ ұлттық ойыны Бағалардың тандауы бойынша	
Допалар астынан		Сәлеметсіздер ме!	27.02.25 ж. 10.00-10.30	27.02.25 ж. 10.00-10.30	Жұмыс

енбектен өту. 2. Казак ұлттық ойыны «Соқыртеке» Мақсаты: балалардың есту қабілетін дамыту; ойыншыны жанасу арқылы болжай білуге машықтану.				
---	--	--	--	--

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: Мамыр IV-апта

Аптаның дәйексөзі: Тату елге тыныштық пен тоқшылық несіп. (Күлетегін)

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Танғы жатығу.

09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
26.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Мақсаты: аяқты бірге, аяқты бөлек секіруге үйрету, ритакты секіру қабілетін дамыту, қолдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіру, жаттығуларды ритакты орындау және бағытты өзгерту және бағанда жүру кезінде бағытты өзгерту қабілетін бекіту мұғалімінің еignaлы бойынша. Бір-бірімен соқтығыспай, әртүрлі бағытта жорғалауға машыктану, спорт залы кеңістігінде ептілікті, үйлестіру қабілеттерін және бағдарлауды дамыту; ұйымшылдықа, теуелсіздікке төрбиелеу.	27.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Мақсаты: бір аяқты алға, екінші аяқты артқа секіруге үйрету; бағаннан шықпай, қолдың табиғи қозғалыстарымен оңай және ритакты жүтіру қабілетін бекіту; қозғалыс бағытын сақтай отырып, төрт аяқпен жорғалауға жаттығу; жалпы төзімділікті, үйлестіру қабілеттерін дамыту; позитивті көзқарасты, ұйымшылдықты төрбиелеу.	28.05.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты : Денсаудың нығайту ,балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 1. Кілем бойымен допты қос қолмен ұстап жүріп өту. Жіптің астынан еңбектеп өту (биіктігі 30-40 см) 2. Қимылды ойын: «Сызықты баспай, көжекке жет. Қазак ұлттық ойыны (балалардың тандауы бойынша)	29.05.25 ж. 10.35-11.00 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Мақсаты: тікелей сыммен жүру. 3 метр қашықтыққа төрт аяқпен жорғалау. Екі аяққа секіру (аяқтар бірге, аяқтар бөлек), үстіңгі шапалақпен. Ашық ойын "Секіріңіз-бұрылыңыз" Мақсаты: балаларды итеріп, екеуіне де қону арқылы орында секіруге үйрету аяқтар шұлыққа 90 градусқа соғға оңға бұрылады. Зейінді дамыту, кеңістіктегі бағдар. Қазак ұлттық ойыны (балалардың тандауы бойынша)	30.05.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс
26.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Мақсаты: аяқты бірге, аяқты бөлек секіруге үйрету, ритакты секіру қабілетін дамыту, қолдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіру, жаттығуларды ритакты орындау және бағытты өзгерту және бағанда жүру кезінде бағытты өзгерту қабілетін бекіту мұғалімінің еignaлы бойынша. Бір-бірімен соқтығыспай, әртүрлі бағытта жорғалауға машыктану, спорт залы кеңістігінде ептілікті, үйлестіру қабілеттерін және бағдарлауды дамыту; ұйымшылдықа, теуелсіздікке төрбиелеу.	27.05.25 ж. 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Мақсаты: бір аяқты алға, екінші аяқты артқа секіруге үйрету; бағаннан шықпай, қолдың табиғи қозғалыстарымен оңай және ритакты жүтіру қабілетін бекіту; қозғалыс бағытын сақтай отырып, төрт аяқпен жорғалауға жаттығу; жалпы төзімділікті, үйлестіру қабілеттерін дамыту; позитивті көзқарасты, ұйымшылдықты төрбиелеу.	28.05.25 ж. 10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы Дене шынықтыру Мақсаты : Денсаудың нығайту ,балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 1. Кілем бойымен допты қос қолмен ұстап жүріп өту. Жіптің астынан еңбектеп өту (биіктігі 30-40 см) 2. Қимылды ойын: «Сызықты баспай, көжекке жет. Қазак ұлттық ойыны (балалардың тандауы бойынша)	29.05.25 ж. 10.35-11.00 10.00-10.20 «Күншуақ» аралас тобы Мақсаты: тікелей сыммен жүру. 3 метр қашықтыққа төрт аяқпен жорғалау. Екі аяққа секіру (аяқтар бірге, аяқтар бөлек), үстіңгі шапалақпен. Ашық ойын "Секіріңіз-бұрылыңыз" Мақсаты: балаларды итеріп, екеуіне де қону арқылы орында секіруге үйрету аяқтар шұлыққа 90 градусқа соғға оңға бұрылады. Зейінді дамыту, кеңістіктегі бағдар. Қазак ұлттық ойыны (балалардың тандауы бойынша)	30.05.25 ж. Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс
Әр түрлі бағытта төрт	аралас тобы	Мақсаты: балалардың		

аяғымен жорғалау.	денесінің жалпы дайындығын жақсарту			
Ашық ойын "Тұзақтар"	Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өту. 2. Қимылды ойын: "Себетке тастаңыз" Қазак ұлттык ойыны			
Максаты: балаларды шулықпен тез және оңай жүтіруге үйрету				
ережелерін сақтау.				
Ептілікті, зейінді, тыныс алуды дамыту				
жүйе.				
10.30-10.55 «Көгершін»				
араглас тобы				
Максаты:	(балалардың тандауы бойынша)			
Денсаулығын нығайту ,балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту				
(негізгі қимылдар) 1. Шенбер бойымен бағытты өзгерте отырып жүру. Еніс тақтайдын үстімен енбектеу.				
2. Спорттық іс-шара: "Допты кім тезірек алады"				
Қазак ұлттык ойыны				
11.15-11.45 Белме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.				
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.				
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____				