

директоры:



Балабақшасы

Исмаилова А.К

**2022-2023 оқу жылына арналған ересек топтарының дене
шынықтырудан ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективтік
жоспары**

Дайындаған:

Дене шынықтыру мұғалімі: Өтесін Н.

Ақтау – 2022 ж.

№	Мазмұны	ҮОҚ-ның саны
I жартыжылдық		
1 Тақырыбы: Білім спортпен	Мақсаты: дене шынықтыру сабақтарына қатысушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: балаларға сапалы орын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген аяғында жүруге жаттастыру, төпе-теңдік сақтау қабілетін дамыту. Алғыртас қабілеті мен жөйін дамыту. Дене шынықтыру сабағына деген қатысушылығын күшейту.	1
2 Тақырыбы: Біз азырақ сергізік...	Мақсаты: педагогтің нұсқауларын тыңдау және орындау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: сыртта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытпен өзгертуге үйрету, өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру қабілетін дамыту. Бір-бірімен тізбекте тұруға жаттастыру, өз бетінше әрекет ету қабілетін және сапалы тұрғын қолға келістікте бағдар табу қабілетін дамыту. Бір орында көс жолап секіруге жаттастыру, еденнен бір уақытта екі аяғымен серпіліп секіру қабілетін нығайту. Педагогтің айтындарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият деп қабылдау үйрету, ұйымшылдық қабілетін, жөйін дамыту, ұзағын бірге жұмыс істеу, бірге ойнауға деген қатысушылығын дамыту.	1
3 Тақырыбы: Тазалық ауада өткізу Футбол добымен танысу	Мақсаты: футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: спортшының функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Аршанның астымен еңбектестік кезде басын тигізбей өту кезінде топтасу қабілетін, еңгілік пен икемділігін дамыту. Допты өсіпмен итеріп, оның бағытын сақтап қалу, көптеп өткізу қабілетін нығайту. Келістікте бағдарлану, жөйін қою қабілетін дамыту. Ұжымшылдықта, бірге ойнауға тәрбиелену.	1

4 Тақырыбы: – сәтті балалармен	Мақсаты: баланың қозғалыс қабілеті мен үйлесімділігін дамыту. Міндеттері: бір орында қос аяқтан және бір аяқтап секіру, қоз мен аяқтың қозғалысымен үйлестіру қабілетін дамыту. Иргакпен алымды және сәтті жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытты өзгерту қабілетін дамыту. Аяқпен мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта сәйкестеуге жаттықтыру, бір-бірімен сақтығымен айналып өту қабілетін нығайту. Еңгілікке баулу, қимылдарын үйлестіруге және спортпен ішінде келістікті бағдарлауға үйрету. Жаттықтық пен дербестікке тәрбиелеу.	1
5 Тақырыбы: Түрлі түсті кеселдер	Мақсаты: секіру және допты домалату дағдыларын дамыту. Міндеттері: оқшаумен отырып, бір-біріне допты домалату, қозбен өтпеу, допты бағытпен сақтау қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіруді жалғастыру, секірген кезде тізесін аздап бүгіп, аяқтары бірге және бөлек қою қабілетін нығайту. Заада әртүрлі бағытта жүріп жаттығу, оң және сол жақтағы заттарды айналып өту қабілетін жетілдіру. Денежымынастыру сабақтарына қатысты оң көзқарас қалыптастыруды жалғастыру.	1
6 Тақырыбы: Ойна – көңіл көтер. Таза ауада өткізу	Мақсаты: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін дамыту. Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Ойынның шарттарына қарай теңгерсе және саппа тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Спорт алаңында бір жағынан қарама-қарсы жағына қарай жүгіріп өту қабілетін жетілдіру. Статикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Еңгілік, шалшаң трекет өту қабілеті мен зейінін дамыту. Педагогтің айтамдарын тыңдау, оның көрсеткіштерін мұқият ден қолға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Мейірімділікке тәрбиелеу.	1
7 Тақырыбы: Қозғалыс (АКТ)	Мақсаты: допты домалата білу және тікелей жүру дағдыларын дамыту. Міндеттері: оқшаумен отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін жетілдіру (қашықтық – 2 метр), допты қашықтыққа қарай өтеру қабілетін дамыту. 6 метр қашықтықта аяқпен мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта сәйкестеуге жаттықтыру, бір-бірімен сақтығымен айналып өту қабілетін нығайту. Организмнің жалпы шыдамдылық қабілетін, еңгілігі мен үйлестіру қабілетін дамыту. Экологиялық мәдениетке тәрбиелеу, қоршаған ортаны эстетикалық тұрғыдан қабылдауға үйрету.	1
8 Тақырыбы: Күзгі гүлшоғы	Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: сәлте тасталған түту жіпін бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Аяқпен мен тізесін тікпен сәйкестендіріп және қолдары мен аяқтарының қозғалысымен үйлестіре білу қабілетін	1

	нығайту. Бірлеспен секіріп жаттығу – аяқтарың бірге және бөлек-бөлек қою, қолдарың басының жоғары көтеріп шапалақтау. Үйлестіру қабілетін дамыту, төнімділікке баулу. Қоршаған ортаның сұлулығын көре білуге, оған қайырымды баулу тәрбиесі.	
9 Таза ауада откізу. Тақырыбы: Біз ойынағанды жақсы көреміз	Мақсаты: көтеріңкі жаттығу үстемел жүру, секіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: организмнің функционалды мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету, демін ірікпей, еркін тыныстау қабілетін дамытуды жалғастыру. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және сандық тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Байқегі тірлікте жүрген кезде дене сымбатын сақтап, дұрыс жүру қабілетін қалыптастыру. Дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Алға қарай секіріп қосымған кезде бір уақытта қос аяқтан серпіле секіру және жерге жартылай бүгілген аяқпен ұшымен түсу қабілетін нығайту. Педагогтің айтықтарын тыңдау, оның көрсеткіштерін мұқият деп қабылдау үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Елтілік, шапшаңдық әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту. Бір-біріне қайырымды болуға тәрбиесі.	1
10 Тақырыбы: Қолданғы ойындар	Мақсаты: аяқпен жүру және дөңгелек домалату дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: ойыншылардың көмегімен балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту, белсенді қимылдауға бағыттау. Қозғалыс бағытын сандық отырып, бір-бірімен сандық жүгіру қабілетін жетілдіру. Еденге тасталған түсу аяғын бойлап жүруге үйретуді жалғастыру; жіпті бойлай жүрген кезде басты дұрыс ұстау қабілетін дамыту, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Дөңгелек аяқпен бағыттарға домалатуға жаттықтыру, дөңгелек саусақтардың көмегімен қатты итеру қабілетін дамыту, саусақтар моторикасын дамыту. Организмнің жалпы төзімділігін, еркіндігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Бір-біріне қайырымды болуға тәрбиесі.	1
11 Тақырыбы: Түрлі түсті жолдар	Мақсаты: секіру және еркіндік дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: секіру жаттығуларын үйрету. Бір аяқ алға, екіншісі артқа. Қолдарың шынайы қимылдап, аяқ әрі ретпен сай, сандық аяқпен жүгіру. Қозғалыс бағытын сандық отырып төрт аяқпен еркіндікке үйретуді жалғастыру. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Дүниеге жағымды қарыммен қарауға тәрбиесі, жинақылыққа баулу.	1
12 Тақырыбы: Сымбатты дене	Мақсаты: велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарын кенісше аяқпен аяқпен үйретуді жалғастыру (бір аяқ алға, екіншісі – артқа). Қимылдап аяқпен жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткіштерін мұқият есте сақтауға үйрету. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту.	1

	Дене сау, сауатты әрі әдемі болуға деген құштарлыққа баулу.	
13 <i>Тақырыбы:</i> Орман жрыбақтары	<i>Мақсаты:</i> секіру және дотаның астымен еңбектеу дағдыларын бекіту. <i>Міндеттері:</i> екі аяқтың ұшымен серіле секіру (иса биік емес) қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Адамның көзін шынайы қозғалысымен үйлестіріп басу, сынықтан шықпай жүру қабілетін нығайту. Алаңаты мен табанын тірел еңбектеуге жаттығуды жалғастыру; организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Жануарлардың табиғаттағы тіршілігі туралы түсінігін кеңейту, зоологиялық мадоннет қалыптастыруға ықпал ету. Жинақылыққа үйрету, зейіні мен ойлау қабілетін дамыту.	1
14 <i>Тақырыбы:</i> Маймылмен ойнаймыз	<i>Мақсаты:</i> дотты домалату және арқаның астымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. <i>Міндеттері:</i> басым тігізбей арқаның астымен еңбектеп өту біліктерін бекіту. Арқан астынан басты тігізбей еңбектеп өтуге үйрету. Егілік пен икемділікке баулу. Дотты аяққа домалатып салуға жаттықтыру. Дотты күшпен өтеруге және доттың бағытын сақтауға жаттықтыруды жалғастыру. Көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Қымыз-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау. Балалардың жанды табиғат нысандары туралы білімін байыту.	1
15 Тапп ауала өткізу. <i>Тақырыбы:</i> Жіппен ойнаймыз	<i>Мақсаты:</i> жерде жатып жіптің үстімен жүру және биіктікке секіру дағдыларын қалыптастыру. <i>Міндеттері:</i> сипта естарды бірбай ырыспен жүру және жүгіру қабілетін қалыптастыруды әрі іспай жалғастыру. Қымыз-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау қабілетін дамыту. Жіпті бойлай жүргенде теңе-теңдікті тұрақты сызбай білу қабілетін нығайту, жалықтабанның алдын алу – табаның дұрыс жетілуін қамтамасыз ету. 40 см биіктікке тартылған жіптің астымен еңбектеп өту арқыты балалардың бойында иітінгілік және естілік сынды қасиеттерін дамыту. Дербестікке, жинақылыққа тәрбиелеу.	1
16 <i>Тақырыбы:</i> Әдемі балшық	<i>Мақсаты:</i> стиларты емес жабдықты пайдалану арқыты бой түзудіңін бұзылуының профилактикасын өткізу. <i>Міндеттері:</i> шнбер түрінде дөңселентін тасталған жіпті бойлай жүруге, теңе-теңдік сақтауға үйрету, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Төрт аяқпен еңбектеген кезде нол мен аяқтың үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, топмен бірге жұмыс істеу және жікке деносін тігізбеу қабілетін дамыту. Спортпен айналысуға, сүлу да пәлмип болудагетон ысқаушыныңықалыптастыру.	1
17 <i>Тақырыбы:</i> Ерекше шар	<i>Мақсаты:</i> доттары бір-біріне домалату, арқанымен жүру кезінде теңе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. «Отырып» бір-біріне дотты домалату (жалпылық – 2 метр). <i>Міндеттері:</i> сипты бірбай жүгіру және жүру қабілетін дамыту, аз қымызмен өзге балалармен келісіп отыруға үйрету. Жіпті бойлай жүрген кезде теңе-теңдік сақтау, жалықтабанның алдын алу. Дотты бір-біріне домалатуға	1

	заттардың арасымен домалатқан кезде бағытын өзгерту қабілетін нығайту. Өлеуметтік ортада дұрыс байланыс орнату, тәзімділік қабілеттерін дамыту, қазақтың ұлттық ойындарын пайдалану арқылы балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту.	
23 Тақырыбы: Түрлі түсті орамалдар	Мақсаты: бой тұзулігінің бұзылуының профилактикасы, үйлесімділік қабілеттерін дамыту. Міндеттері: басына қол қойып, жітті бойлай жүруге үйрету (дене сымбатының бұзылуының алдын алу). Еңбектеген кезде қол мен аяқтың жұмысын үйлестіре білу қабілетін шығайту, таяқшаның аспалап еңбектен өткен кезде оған денесін тигізбеуді үйрету; естілік қабілетін дамыту. Жылдамдықпен оңға және солға бұрылып секіруге жаттығу. Денсаулықтыру сабақтарына қатысты жағымды көңілес қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз. Өз денсаулығын күтуге тәрбиелеу.	1
24 Таза ауада өткізу. Тақырыбы: Достармен бірге ойнаймыз	Мақсаты: ойындар және спорттық жаттығулар арқылы қозғалыс қабілетін дамыту. Міндеттері: үш дөңгелекті велосипед тартуға, онымен бұрылуға үйрету. Бұлшық ет көрсетін нығайту, жаттығулардың алдын алу, қолдың үздік моторикасын дамыту, дыбыстар шығару арқылы орындалатын тыныс алу жаттығуларын дұрыс орындау қабілетін нығайту. «Криленді» жүру мен жүтіруге жаттығу, заттарды оң жағынан және сол жағынан айналып өту қабілетін жетілдіру. Дөңгі саусақтарының ұшымен өтеріп, кілемшелерінің арасымен «жымытып» крилендіретін домалату қабілетін нығайту. Еденнен бір уақытта қос аяқпен қатты серпіліп көтерілу, жерге түскен кезде тізені ашып бұту қабілетін шығайтуға жалғастырамыз. Денсаулықтыру сабақтарына қатысты жағымды көңілес қалыптастыру. Бұлшық еттерін нығайтуға ынталандыру.	1
25 Тақырыбы: Құыршақтар: Айа, Майа, Серік пен Арман	Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынмен қозғалу білігін дамыту. Міндеттері: музыкалық сүйемелдеумен түрлі бағытта, әртүрлі ырғақпен қозғалу, ырғақпен жүру, жеңіл жүтіру. Тепе-теңдікті сақтауға жаттығу, басына қолды қойып жітті бойлай жүру қабілетін шығайту және басты дұрыс ұстауға үйрету; әлемі жүруге дағдыландыру, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Бір орында айналып секіруге үйрету, айналу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру қабілетін жетілдіру. Қоршаған ортаға қолқорлық жасауға баулу, қозғалыстың айырмашылығы мен бағанын ой-ақпағын дамыту.	1
26 Тақырыбы: Ғажайып сыйлық	Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынмен қозғалу білігін дамыту. Міндеттері: қатар жатқан қос сымбаттық ортасымен аяқ адымдап жүруге үйрету. Түрлі ырғақпен музыкаға сәйкес әртүрлі қозғалыстар жасау, ырғаққа сәй жүру, қолдарын қозғалтып алға-артқа жеңіл жүтіру. Досты бір-біріне домалатуға жаттығу, досты қос қолдан серпіліп өтеру қабілетін қалыптастыру, көзбен мөлшерлеу, қозғалыс бағдарлау қабілеттерін дамыту. Балалардың бойында қабырғалық, дербестік, ойыншықтарды егетін ұстау сымбаттықтар	1

	камыптастыру.	
27 Таза ауада өткізу. Тақырыбы: Қонжық қалай шынықты?	Мақсаты: қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: самокат тобулі үйрету, бір шекпен жердің бетінен күшпен итерілу. «Жыланша» жүріске және жүтіруге жаттастыру, заттарды оң жақтан және сол жақтан айналып өту қабілетін жетілдіру. Қимылдарды саппен орындау қабілетін қалыптастыру. Қолды бастың жоғары көтеріп шығалақтап, ырғақпен секіруге жаттастыру (аяқтары бірге, аяқтарының арасып ашып). Жалтақтабының алдын алу – табанды бұрыштардың қозғалымының арттыру. Ориантоннің жаппы тәзімділігін, етілік пен үйлестіру қабілетін дамыту.	1
28 Тақырыбы: Ойна әрі шымыр бол!	Мақсаты: денсаулығын күте білуін қалыптастыру, майтадан профилактикасын өткізу. Міндеттері: допты екпінмен итеріп, доптың қонғалыс бағытын сақтауға үйретуді жалғастыру. Секірген кезде аяқтың қалпын кезекпен ауыстыру қабілетін жетілдіруді жалғастыру. Кішірейтілген алшымен жүрген кезде теңе-теңдікті сақтауға үйрету, жүрген кезде басты тұрыс ұстай білу қабілетін дамыту, дене қимылының бұрылуының алдын алу. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Дәлі сау, қолбетті, әлемі болуға деген құрметталуына.	1
29 Тақырыбы: Көңілді құртасыңдар	Мақсаты: доппен жаттығу арқы және сызық арқылы секіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: допты алға-жоғары көтеріп, оны қос қолдан қатып алуға үйрету. Тікпен қалып бүтін, салғына бірікпе секіру жаттығуларын ырғақпен орындау қабілетін қалыптастыру. Басына құм салынған қалың қойып жігіт бойлай жүруге жаттығу, теңе-теңдік сақтау қабілетін дамыту, әлемі жүріске дағдыландыру. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Қимыл-қозғалыстарды балалармен бірге орындау.	1
30 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Футбол ойнауды үйренеміз	Мақсаты: футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: футбол добын еркін бағытта алып жүруге үйрету. Қос аяқпен алға секіру, екі шекпен бір уақытта екпінмен секіру және тізесін сал бүтін аяқтың ұшымен жерге тұсу қабілетін жетілдіру. Заттарды жаламай айналып өту қабілетін нығайту (жалтақтабының алдын алу – табанның бұрыш еттерін дамыту). Футболдарды бір-біріне қарай домалауға жаттастыру, қолмен мөпшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту, сақтық пен қауіпсіздік болуға баулу.	
31 Тақырыбы: Менің көңілім, ұшпаңар добым	Мақсаты: доппен жаттығулар жасау дағдыларын дамыту. Міндеттері: допты жоғары асыруға және оны қос қолдан қатып алуға үйрету. Арқаннан асынан оң және сол жақ бұйырмен еңбектен отқан кезде дұрыс тонтасу қабілетін нығайту, етілігін дамыту. Балалардың қозғалыс-жөрікбесін байытуды жалғастыру, денемелікті жаттығуларымен өз бетінше айналуға құрметталуындамыту.	1
32 Тақырыбы:	Мақсаты: доппен жаттығулар арқылы қозғалыс тәжірибелерін байыту.	

Түрлі түсті дөптер	<i>Міндеттері:</i> шөкелетке аялдап денені дұрыс ұстап, аяқпен ұшымен асқаруға үйрету. Жалтастыбаптың алдын алу. Арқаның астымен оң және сол жақ бүйірмен өтуге жаттықтыру, қосалма аяғымен ретімен орындау арқылы аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру қабілетін нығайту. Еңгілік пен шаппандықты дамыту. Балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін байытулы жалтастырамыз, балалардың арқаның денешынықтыру сабақтарына оң көңілімен қатынастырып, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуда деген күштілікті дамыту.	1
33 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Түрлі түсті саябақтар	<i>Мақсаты:</i> тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. <i>Міндеттері:</i> балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету. Дөпті бір-біріне аяқтарымен, оны көз қолды еркін қозғалтып қатып алу қабілетін нығайту (екі қолды бастың жоғары көтеріп қимылдау, ойында қатысатын жұп арасындағы қашықтық - 1,5метр). Жалтастыбаптың алдын алу, сіңір аппаратын нығайту және табандағы буындардың қозғалғыштығын арттыру. Балалардың бойында салмақты өмір сүру дағдысын қалыптастыру.	1
34 Тақырыбы: Еңгі және күшті боламыз	<i>Мақсаты:</i> күш пен еңгілікті, дөпті менеру дағдыларын дамыту. <i>Міндеттері:</i> аяқты тікелей жерінде аяқпен және затқа қатып жинақламай, дер кезінде итеру қабілетін қалыптастыру. Жұптасып жөліп әрі арақпен жүгіруге және жүруге үйрету. Жөліп үстімен жүргенде бойды тік ұстап, тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Әрекет етіп жылдамдығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Педальдің тасырмаларынан тез әрі дәл орындалу, оң қимылдармен өзге балалармен үйлесімді етіп орындау қабілетін қалыптастыруды жетілдіретінсіз. Балаларды ұқыпты болуға, ұжыммен бірге жұмыс істеуге үйрету.	1
35 Тақырыбы: Еңгі боламыз	<i>Мақсаты:</i> үйлесімділік қабілеттерін дамыту, дөптен жаттығу жасау дағдыларын жетілдіру. <i>Міндеттері:</i> дөпті төмен қарай аяғымен аяқпен және жерге тиіп, секірген дөпті екі қолмен қатып алуға үйрету. 4 аяқпен бастап қос аяқпен жоғарыға секіру дағдысын, секірген кезде қол мен аяқтың үйлесімділігін сақтап білу қабілетін жетілдіруді жалтастырамыз. Саябақтарында жүру, бағытпен өтуге, Еңгілік, жөліп, кезексізге бағытпен қабілеттерін дамыту. Спортпен айналысуда ынталандыру, дағдыландыру.	1
36 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Спорт элементтері бар ойындар	<i>Мақсаты:</i> спорттық ойындар элементтері арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту. <i>Міндеттері:</i> бір орынтан ұзындыққа секіру кезінде бастапқы қалыпта дұрыс тұруға, қолдың төмен-алға қарай қозғалысымен аяқтың итерілуімен үйлестіре орындауға үйрету. Дөпті аяқпен секіріп тұрақ итеру және дөптің бағытын сақтау білігін бекіту, көз мөлшерін дамыту. Қимыл үйлесімділігін, еңгілікті, шаппанды дамыту. Төзімділікке, тартымдылыққа тәрбиелеу.	1
37 Тақырыбы:	<i>Мақсаты:</i> дөптен жаттығу жасау біліктерін қалыптастыру. <i>Міндеттері:</i> дөпті еңгімен аяқпен, жерге тиіп секірген дөпті	

Біз – көпбаллы бағдар	қос қолдың еркін қимылымен қатып алу қабілетін дамыту. Қойылған заттарға жинаспай, олардың арасымен бағыттан ауыстыра отырып еңбектеу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз; ептілік, организмнің жалпы төзімділігін дамыту. Қайырымдылыққа, айналадағы тіршілік иелеріне жағымды көзқарас қалыптастыруға ықпал ету, сезімталды өмір сүруге және отбасымен бірге дене тәрбиесімен айналысуда дағдыландыру.	1
38 Тақырыбы: Ерекше орындар	Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау және еңбектеу жаттығулары арқылы организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Міндеттері: талсырмаларды орындап, гимнастикалық орындақ үстінде жаттығулар орындау, тепе-теңдікті сақтау. Тізе мен алаңанды тірен, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдан қозғалысын үйлестіру және заттарға жинаспай жүруді үйрету. Ептілікке, шыдамдылыққа баулу, үйлестіру қабілетін дамыту, тәртіпке бағынуда, батылдыққа баулу.	1
39 Үлгі ауада өткізу Тақырыбы: Диетармен ойнау	Мақсаты: нысанға дәлдеп лақтыру және ұшылыққа секіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: төшпені қолдансаң нысанға қолшы еңірінді түрде түзету арқылы лақтыруға үйрету, көз мөлшерін дамыту. Бір орынтан ұшылыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы қалыпты бекіту, қолдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқтың итерілуімен үйлестіре орындау. Ептілікті, төзімділікті, қиылыс дамыту. Межелілік пен толеранттылыққа тәрбиелеу.	1
40 Тақырыбы: Дербестікке үйренеміз	Мақсаты: нысанға дәлдеп лақтыру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: заттардың арасымен қысқа-қысқа алыппен қимылдап жүру. Қосымашы ағытпадан қозғалысына қарай еркін қимылдау. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Тұрақты тепе-теңдік сақтауға және биікте тұрып талсырмаларды орындаған кезде басты дұрыс үстеліні жаттықтыру, дене қимылының бұзылуынан алдын алу. Дөңгіз алға-жоғары лақтырып, өзіне жақындап, бүгілген саясқатармен қатып алу қабілетін жетілдіру. Балалардың бойында дербестік, өз-өзіне сенімділік қабілетін қалыптастыру. Дене тәрбиесімен айналысуда ынталандыру, дағдыландыру.	1
41 Тақырыбы: Көңілді талқандар	Мақсаты: футбол элементтерін қосып, кеңістікті бағдарлау (оңға-солға) дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: алға қарай өкіммен қос аяқпен секіру және тізбені жартылай бүгіп, аяқтың ұшымен жерге түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Заттарға жинаспай, олармен айналып өту қабілетін қалыптастыру (жылыстапаның алдына өту – табалдығы бұрыштық еттерді ағытты). Бір-біріне футболдардың домалатуға жаттықтыру, көзбен мәңгірлеу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен аяқпендігін дамыту, ептілік әрі қайырымды болуға тәрбиелеу.	1
42 Үлгі ауада өткізу Тақырыбы:	Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: бір орынтан итеріле отырып, қолдансаң жоғары сарғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Тұрақты түрде тепе-теңдікті сақтау қабілетін жетілдіру, талқандың өзі ұшыған	1

Елті болуға үйренейік	бастап жүріп, екі жасқа аяғымен жүруге үйрету. Онда қолдан алынған бір жерінен екіншісіне өту арқылы гимнастикалық қабырғамен өрмелеуді бекіту. 20 см биіктіктен тереңге секіруге жаттықтыруды жалғастыру. Жерге тізені сал бүгіп түсу және жерге түскеннен кейін тепе-теңдікті сақтап қалу қабілетін дамыту. Жалпақдандылық алдымен алу – сәл ашыратын пышақты және табиғаттағы бұтақтардың қолғаптың қабілетін арттыру. Табиғатта балаларға тәрбиелену.	
43 Тақырыбы: Құртасанға күлуді үйретейік	Мақсаты: баланың денсаулығын қорғау және нығайту, дене тәрбиесіне қатысушылығын дамыту, денсаулық сақтау технологияларын қолдана отырып, қолғаптың қабілетін мен шебердігіне талпындыру. Міндеттері: бір-біріне доп лақтыруды және қолдан төбеге көтеріп, қос қолдан қызып алу әдісін меңгеруді жалғастырамыз. Алға қарай секірген кезде дос аяқты бірдей көтеру және тізені аздап бүгіп, жерге түсу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз. Демелі нәте сақтамай, еркін демалу қабілетін жетілдіру. Балаларды бір-біріне қайыраңды, мейірімді болуға тәрбиелену.	1
44 Тақырыбы: Ағаларымыз сияқты күшті болайық	Мақсаты: доптан жаттығу жасау және субъекту арқылы салмақты өмір салтына машықтарын қалыптастыру. Міндеттері: гимнастикалық орындау бойымен етпетінен өрмелеуге үйрету. Орындықтың екі шетінен ұстап, қолдарымызбен көмектесіп өрмелейміз. Допты бір-біріне лақтырып, қолдан баспай еркін қимылдатып, бір метрден қос қолдан қызып алу қабілетін жетілдіру. Қолдан нық қойып, аяқтың ұшымен жүруге, тепе-теңдікті сақтауға, салмақты шығып кетуге жаттықтыру. Балалардың бойында салмақты өмір сүру дағдысының қалыптасуына ықпал ету, отбасына және жақындарына құрметпен қарауға үйрету.	1
45 Тізім аумағы откізу Тақырыбы: Ойнай жүріп, есте сақтауды дамытамыз	Мақсаты: қызық ойындарға қатысушылығын қалыптастыру. Міндеттері: мұзды жөлемен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Арқаншалықты 2 метрдің екі шетіне тұрып, қолдан жоғары көтеру әдісімен бір-біріне доп лақтыруға үйрету. Жұптар арасындағы қатынастық пен допты лақтыру күйін бір-бірімен үйлестіру қабілетін дамыту. Қолмен төменге және алға қарай омық қимылдар жасау, бір орыннан ұшып-ауада секірген кезде аяқты екпінмен алға соғу, жерге тізені сал бүгіп түсу қабілетін дамыту. Қолмен мәлімдеу қабілетін, арақат ету жылдамдығын дамыту, бұлшық ет тонусын реттеу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Айналмалылық қимылдармен дос болуға, жағымды көзқарас ұстануға үйрету.	1
46 Тақырыбы: Біздің шағын стадион.	Мақсаты: қол мөлшерін дамыту, салмақты өмір салты машықтарын қалыптастыру. Міндеттері: биікте жүрген кезде допты тіп ұстап, допты салмақтық сақтау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Дененің дұрыс қалпын сақтап, қолдан көмекімен тырғыту қабілетін нығайту, организмнің жалпы тезімділігін дамыту, күшін арттыру. Балалардың салмағына салмақты өмір сүру	1

	дағдысын сипуретке көпайт ету.	
47 <i>Тақырыбы:</i> Құыршақтар дүкені	Мақсаты: қималықты манермен орынақу дағдыларын артқылауырету. Міндеттері: биікте жүрген кезде теңе-теңдік пен дене сымбатын сақтпн латтарды аттпн өтуге жаттықтыруды әрі қарай жалғастырымыз. Дотты еденге тігінен ластырып, жерге тып секіргеннен кейін қос қолдан қытып алуды үйрету. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден қозға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісін жасақта үйрету, қозғалыстарды орындау ілбе-ізілігі мен тәртібін сақтау.	1
48 <i>Таза ауала отқыу</i> <i>Тақырыбы:</i> Қысқы ойындар	Мақсаты: спорттық жаттығулар арқалы қозғалыс үйлесімділігін және теңділіктіліміту. Міндеттері: қарлы шығанаға ластыруға, сермеуге үйрету. Бір-бірін тіменген сүйреу, шамамы бірде ол, бірде сол қолымен сүйреу білігін дамыту. Тұрақты теңе-теңдік пен биікте жүрген кезде денемі тік ұстап, дене сымбатын сақтау, оған ластып ұшымен жеңіл түсу қабілетін нығайту (сколоздың алдын ату). Дұрыс тыныс алу дағдысын қималықтыруды жалғастыру. Қозғалыстың айқындығын, мрекені сәйкестігін дамыту. Қоршаған ортаның сұлулығын қабылдай білуге үйрету, ойыншықтарды күтіп ұстауға тәрбиелеу. Әрекеттері бірлесі орындау, бір-біріне жол беру білістерін тәрбиелеу.	1
2-ші жартыжылдық		
49 <i>Тақырыбы:</i> Ерекше сайлас	Мақсаты: жарыстар ұйымдастыру арқалы балалардың қозғалыс әлеуетін дамыту. Міндеттері: жарыстардың көмегімен балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін дамытуды жалғастырымыз. Бір орынтан ұзындыққа секірген кезде бастапқы қатыпты саяту қабілетін нығайту, өзінің қатардағы орынға тез табу қабілетін нығайту, талдағы көңілдікті толық пайдалануға, жүрген кезде бір-біріне кездергі көтерімеуге үйрету. Дотты сипымен итеру және доттын қозғалыс биғытын сақтау қабілетін жетілдіру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту, ептілікке, зейінділікке баулу; теңімді, тәптімі болуға үйрету; күшті, епті болуға деген қимылшылдығын ояту.	1
50 <i>Тақырыбы:</i> Құртақпен ойнаымыз	Мақсаты: жұппен бір-біріне дот ластыру, ойын жаттығулары арқалы ұзындыққа секіру дағдыларын бекіту. Міндеттері: шағыпты қозға және итеру, дайындық жаттығуларын орындауға үйрету. Арақшылығы 2 метрлік қос қатарды тұрып, қолдарын жоғары көтеру әдісімен бір-біріне дот ластырып ойнауға үйрету. Дотты ластыру күші мен қатарлар арасындағы қатыптысты сәйкестендіру. Қолдармен төменге және алға оқым қимылдар жасау қабілетін жетілдіруді жалғастыру. Бір орында тұрып ұзындыққа секірген кезде қос аяқты бірдей сипымен алға шығарып, жерге түскенде тізені қалып бүтуге үйрету; көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту, зейінділікке, жылдам әрекет етуге баулу. Педагогтің айтқандарын асықпай мұқият тыңдау қабілетін қималықтыруды жалғастырымыз, өзгелермен дос болуға, теңірегін жылы, жағымды қабылдауға үйрету.	1

51 Таза ауала өткізу <i>Тақырыбы:</i> Біз өсіп келеміз	Мақсаты: шапғымен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: шапғымен қимоз және төсеуге, дайындық жаттығуларын орындауға үйрету. Бір орында тұрғанын тұрып, қар лақтыру, бүгілген қолдарды екіпінмен түзету арқылы қардың лақтыру күшін арттыру. Дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру, дамыту.	1
52 <i>Тақырыбы:</i> Наурызпан хорығы	Мақсаты: денешынықтыру сабақтары арқылы экологиялық мәдениеттерін қалыптастыру. Міндеттері: бірнешемен төрт аяқтап ормелестен кезде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіруге үйрету, 2 метр қимықтықта тұрып, бір-біріне дөп лақтырысу қабілетін жетілдіруді әрі қарай жалғастыру, дөптыс ұшу бағытын қадағалау, ұшып келе жатқан дөпты қолды бүгіп жеңіл қағып алу. Қозғалыс ырғағын, айқындылығын дамыту. Балалардың бойында экологиялық мәдениеттің, жануарлардың табиғат аясындағы тіршілігі жайлы түсінік қалыптастыруға ықпал ету.	1
53 <i>Тақырыбы:</i> Сықырты асық	Мақсаты: ойындар мен жаттығулар арқылы ҚР қалықтарының мәдениеті мен салт-дәстүрлері туралы түсініктерін кеңейту. Міндеттері: табеге қал қойып жүрген кезде арқа мен басты дұрыс ұстауға, дененің дұрыс қалпын бақылауға үйрету. Бірнешемен ойында кезде тепе-теңдікті сықтық қабілетін нығайту. Дөпты басынан асырмай, алға және жоғары лақтыру және оны екі қолмен қағып алу қабілетін жетілдіру.	1
54 Таза ауала өткізу <i>Тақырыбы:</i> Шапғымен жүру	Мақсаты: спорттық жаттығулар арқылы егіліс пен төзімділікті қалыптастыру. Міндеттері: шапғымен жүру кезінде даямалалық тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Еріктілікті, төзімділікті, өз күшіне сенімділікті дамыту. Спортпен айналысу, сабақатты өмір салты машақтарын тәрбиелеу.	1
55 <i>Тақырыбы:</i> 1-2-3 – ойыншықтарға жиі бітсі!	Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сайлас түрлі қарындаз қимыл жасау біліктерін қалыптастыру. Міндеттері: музыкаға сай әртүрлі ырғақпен түрлі қимыл-қозғалыстар жасауға үйретуді әрі қарай жалғастырамыз: өз төңірегінде айналу, жеңіл әрі ырғақпен секіру. Тұрақты тепе-теңдік пен байқе жүрген кезде денені тік ұстап, денп сымбатын сақтау, одан аяқтық ұшамен жеңіл түсу қабілетін нығайту (сқолмаздың алыа алу). Алға қарай қос аяқтап секіру жаттығуларын жалғастыру. Дұрыс тыныс алу дағдысын қалыптастыруды жалғастырамыз. Ойыншықтарды күтін ұстауға баулу.	1
56 <i>Тақырыбы:</i> Сықырлы дорба	Мақсаты: секіру және дөпты бір-біріне лақтыру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: бірнеше сытықтан керекпен секіруді, бір уақытта екі аяқпен екіпінмен итерілуді, денені алға еңкейтпей, жерге аяқтың ұшамен түсуге үйретуді жалғастыру. Музыкаға сай түрлі ырғақпен әртүрлі қозғалыстар жасау қабілетін жетілдіруді әрі қарай жалғастырамыз: тізбені жоғары көтеріп ырғақпен жүру, бірқалыпты отырып-тұру жаттығуларын орындау. Дөпты быстан асыра ұстап, қос қолдан лақтыруға	1

	жаттықтыру. Ойлау қабілетін, зейіндік, есте арықты жаңылдану және көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Интеллектуалдық пен жоқарылаушылық, өз-өзіне сенімділікке баулу.	
57 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Шаңғымен сырғана жүреміз	Мақсаты: шаңғымен жүрген кезде қимыл үйлесімділігін және тепе-теңдікті қалыптастыру. Міндеттері: шаңғымен адымдап жүруге үйрету. Жолмен сырғанау дағдысын бекіту. Динамикалық тепе-теңдікті және қимыл үйлесімділігін дамыту. Спортпен шұғылдануға және салауатты өмір салты маңыстарын тәрбиелеу.	1
58 Тақырыбы: Снырлы түл	Мақсаты: дене шынықтыру жаттығуларының денсаулықпен байланысы туралы түсініктерін қалыптастыру. Міндеттері: қолдарып шаңғылық түсінікні бүтін, екіжақты тепе-теңдік және баулаушы, қысқа-қысқа адымдармен бірқалыпты жүгіруге үйретуді жалғастыру. Қос аяқпен екіжақпен итеріліп, 5 жіптеп кезекпен секіру және жерге аяқтың ұшымен жөніс түсу, бойды тіктеп, табиғаты тірел тұру қабілетін нығайту. Түрт аяқпен еңбектеу және заттар арқылы еңбектеп өту (жұмыс модульдер) қабілетін жетілдіруді жалғастыру. Үйлесімділік қабілетін, организмнің жалпы төзімділігін дамыту, дұрыс таңылауға дағдыландыру. Дене шынықтыру мен денсаулық арасындағы байланыс туралы түсінік қалыптастыру, спортпен шұғылдануға тәрбиелеу, салауатты өмір сүруге дағдыландыру. Өз денсаулығын күте білуге тәрбиелеу.	1
59 Тақырыбы: Біз өстік.	Мақсаты: допты мәнері жана гимнастикалық орындау бойынша жүру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: қолданас қарсылық сақтауға, аяқты өңшеден басып, ұшына түсіруге үйретуді жалғастыру. Түрегел тұрған күйі допты бөстін асырып аяққа аяқтыру, қолды сілкіні түзету арқылы допты күшпен аяқтыру қабілетін дамыту. Төбеге қаршық қойып, гимнастикалық орындаумен дене сымыбатын бұзбай жүру, скандалды алдын алу. Спортпен шұғылдануға тәрбиелеу, салауатты өмір сүруге дағдыландыру.	1
60 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Біз ейнаймыз- дербес болуға жаттығамыз.	Мақсаты: спорттық жаттығуларды орындау арқылы осеомоторлық анализаторларын дамыту. Міндеттері: мұзды жолдармен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Жүгіру, қол мен аяқ қимылдары үйлесімділігін бекіту. Шаңғымен сырғанауға жаттықтыру, қырып бұрылу, алдың және жаң-жағына қарау біліктерін дамыту. Жылдам әрекет етуін, қоз мөлшерін, қимыл үйлесімділігін дамыту. Достыққа, дербестікке тәрбиелеу.	1
61 Тақырыбы: Біз – қызықты спортшылар	Мақсаты: еңбектеу және допты алға-жоғары аяқтыру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: есікке бүйірімен тұрған сатының тепкішектерінің арасымен еңбектеуді үйрету, қол мен аяқтың жұмысын үйлестіруге дағдыландыру. Доп ұстатқан қолдарымызды бастан асырып ортқа қарай ұстау және бүтінген қолды жалпы, доптың алға және жоғары қарай ұшу бағытын қимылмен ету, қимылдардың орындалу ретін	1

Тақырыбы: Біз өзіміздің қорықпаймыз	тұрақты дұрыс бастау үшін дұрыс бастапқы қызықты қабылдауға үйрету. Шайбаны тура бағытта алып жүруге үйрету. Соғатын қолға атлас аяқты сәл артқа қою білігін бекіту. Ерітілікті, төзімділікті дамыту. Мейірімділікке, дербестікке тәрбиелеу.	
67 Тақырыбы: «Отбасындағы ағаларым синақты жағтығамын!»	Мақсаты: секіру және нысанға дәлден лақтыру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: елдегі отырған күйі дөп ұстаған қолшармасын бастап асыран алысқа лақтыру, бүгілген қолды жау арқылы дөпті лақтыру күшін арттыру қабілетін қалыптастыруды жалғастырамыз. Құрсаудан-құрсауға кезекпен қос аяқпен секіру, бір уақытта екі аяқпен күшпен ітерілу, денені алға еңкейтпей, тізені сәл бүгіп, аяқтың ұшымға жерді түсу қабілетін нығайту. Күш пен жылдамдықты арттыру, жөлбен машерлеу қабілетін дамыту. Әлеуметтік қабілеті жоғары тұрға ретінде тәрбиелеу, отбасын сыйлауға баулу.	1
68 Тақырыбы: Бізге қолымыз маймыл келеді	Мақсаты: өрмелеу және дөпті алысқа лақтыру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: қармені дұрыс ұстауға үйрету (4 саусақ үстімен, үлкен саусақ астымен), алтын кезекпен басып гимнастикалық қабырғамыз ормелеу, аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру қабілетін нығайту. Балаларды дөп көтерген қолдарын басынан асырып лақтыру, бүгілген қолдарды жазып, жоғары қарай көтерігеннен кейін екпінмен лақтырылған дөптің ұшу траекториясының дұрыс болуын қадағалай оты. Ойын түріндегі жағтығулардың көмегімен балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін байытуды, кеңістікте бағдарлау қабілетін, ырықпен әрі аяқпен қимылдау қабілетін дамытуды жалғастырамыз. Балалардың бойында жануарлардың табиғаттағы тіршілігі жайлы түсінік қалыптастыру; жануарлардың тіршілігі туралы мәлімет беру; қабырғамызды тәрбиелеу, қоршаған ортаны позитивті тұрғыдан қабылдау.	1
69 Тақырыбы: Тата ауада өткізу Тақырыбы: Кішкентай панғашылар	Мақсаты: спорттық жағтығуларды орындау арқылы қимыл үйлесімділігін және тепе-теңдікті дамыту. Міндеттері: төбешікке қосаңқы қадаммен, бір қырымен көтерілуге үйрету. Шанғы жолымен бірінші артылап бірі сырғамалы қадаммен жүру білігін бекіту. Шанғы жолымен бір-бірінші артылап сырғанап адымдап қозғалу біліктерін бекіту. Динамикалық тепе-теңдікті және қимыл үйлесімділігін дамыту. Спортпен шұғылданы, салауатты өмір салтын маңызды тәрбиелеу.	1
70 Тақырыбы: Африкаға саяхат	Мақсаты: өрмелеу және алысқа лақтыру дағдыларын дамыту. Міндеттері: бастапқы қызықты дұрыс ұстай білуге, қимылды қолды жау арқылы күшпен алға-жоғары-алысқа лақтыруға жетілдіру. Аяқты кезекпен қойып гимнастикалық қабырғамыз жоғары және төмен ормелеу, қол мен аяқты үйлестіріп қимылдау қабілетін нығайту. Кеңістікте бағдарлау қабілетін, организмнің жасты төзімділігін дамыту, аяқ және ырықпен қозғалуға үйрету.	1

	өтсе балалармен үйлесімді қымысшау қабілетін дамыту, сыйхаттауға, бір көрсені білуге, көруге деген құштарлығын арттыру.	
71 <i>Тақырыбы:</i> Жас орт сөздірушілер	<i>Мақсаты:</i> заттардан аттан өту, тіксілерін жоғары көтере отырып жүру дағдыларын бекіту. <i>Міндеттері:</i> аздап жоғары көтерілген баспалдақтың тастайшақтары арқылы аттан өтуге, тіксіні жоғары көтеріп, аяқты ұшымен қолға, денені тік ұстап, тепе-теңдікті сақтауға үйретуді әрі қарай жалғастыру. Оңға қарай аяқпен алдымен тіксіні көп бүкпей, арқа мен басты тік ұстап орындалу қабілетін дамыту. Екінде бүйірімен тұрған баспалдақ теңсіздіктерінің арасымен өткенде өтуге жаттығу, дененің күшін арттыру, ептілікке баулу. Өзгелерге көмектесуге, тәрбиелілікке тәрбиелену.	1
72 <i>Таза ауада өткізу</i> <i>Тақырыбы:</i> Қысқы жарыстар	<i>Мақсаты:</i> спорттық жарыстар мен ойындар туралы түсініктерін кеңейту. <i>Міндеттері:</i> шайбаны берілген бағытта дөңгелекпен сырғанақтауға, оны қақпаға енгізуге үйрету. Бастапқы қалыпты дұрыс ұстап білуге, заттарын қолды жату арқылы күшпен алға-жоғары-алысқа ақтыруға жаттықтыруды жалғастырамыз. Ептілікті, жергедекті, тез әрекет етуді дамыту. Жылдамдыққа, шыдамдылыққа тәрбиелену.	1
73 <i>Тақырыбы:</i> Достармен ойнау	<i>Мақсаты:</i> ойындар арқылы негізгі қимылдарды орындау дағдыларын қалыптастыру. <i>Міндеттері:</i> орындықтап секірген кезде табанды белсенді түрде жазу және жерге аяқты аздап бүгіп түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Солға қарай қосалымен алдымен жасау тигізілмесін тіксіні көп бүкпей, аяқты бүкпей ырғақпен орындау қабілетін қалыптастыру. «Жылдамдық» жүгіріп жаттығу, заттардың арасымен жүгіргенде бағыттың өзгерту қабілетін жетілдіру. Ептілікке баулу, кемсітіске бағырлау және әрекет ету жылдамдығын дамыту. Бір-біріне қолыарымды болуға тәрбиелену.	1
74 <i>Тақырыбы:</i> Тұлпар	<i>Мақсаты:</i> қимылды ойындар арқылы ҚР халықтарының мәдениеті туралы түсініктерін кеңейту. <i>Міндеттері:</i> 2 метр жерде тұрып, дөңгелекпен қолмен дөңгелекпен тартылған жіп арқылы ақтыруға үйрету. Орындықтап секірген кезде табанды белсенді түрде жазу және жерге аяқты аздап бүгіп түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Күшті білуге, ептілікке баулу, әрекет ету жылдамдығын күшейту. Балалардың ҚР аумағында тұратын халықтардың мәдениеті мен салт-дәстүрлері туралы түсінігін кеңейту. Толерантты болуға тәрбиелену.	1
75 <i>Таза ауада өткізу</i> <i>Тақырыбы:</i> Ойнауға дәлсіздікті нығайтатын	<i>Мақсаты:</i> жаттығулар арқылы қимыл үйлесімділігі мен төзімділікті дамыту. <i>Міндеттері:</i> қолды екінші түрде жазы отырып, тексілерді алға-жоғары-алысқа дөңгелекпен ақтыруға үйрету. Қолдары түрлі қалыпта ұстап, тигізілмесін шарыдан аттан өту арқылы жүруге жаттықтыру, үйлесімділік қабілеттерін, динамикалық тепе-теңдікті дамыту, Мейірімділікке тәрбиелену.	1
76	<i>Мақсаты:</i> дөңгелекпен ақтыру және өткенде дағдыларын бекіту.	

Тақырыбы: Бір, екі, үш – қайтала!	Міндеттері: допты көтеріптен қолдың деңгейіне тартып, жіп арқылы лақтыру, допты алға-және-артқа бағыттау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Гимнастикалық қабырғасын ормеленуге жаттықтыру, оңға қосынқы адым жасап бір көрмеден (пролет) екіншісіне көшу және көпденең бағытта қозғалыстармен ілбе-іл ұстау қабілетін дамытуды жалғастыру. Педагогтің айтындарына тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият деп қараға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп жасауға, қозғалыстың ілбе-ілділігін сақтауға үйрету. Екінші пен үйлестіру қабілетін дамыту. Батыл болуға, өзі мен өзге балаларға құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1
77 Тақырыбы: Көңілді шар	Мақсаты: суреттегі бейнелерге сәйкес қимылдарды орындау біліктерін қалыптастыру. Міндеттері: тақтадан екі жағынан жүріп, аяқпау, тұрақты тепе-теңдік сақтау қабілетін дамытуды жалғастырамыз. Оңға қосынқы адым жасап бір көрмеден екіншісіне өту, баспалдақтың тетіктерімен қолмен көңілден бағытта ұстау қабілетін қалыптастыру. 20 см биіктен төрелікке секіру қабілетін шығарту, бас пен денені тік ұстап, алға қарай тұру қабілетін жетілдіру. Қозғалысты картинадағы суреттерге сәйесіп орындау қабілетін, балалардың зейінін, ойлау қабілеті мен дербестігін қалыптастыру. Құрбыларымен дос болуға, қоршаған ортаны далауға тәрбиелеу.	1
78 Тата аулада отыру Тақырыбы: Ғарышкерлер даярлау орталығы	Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: сызық бойынан жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті және бойын тік ұстауға жаттықтыру, ауыс жүріс рефлексіні қалыптастыру. Футбол добын беріптен бағытта домалату білігін бекіту, кеңестігі және қимылдың өзі бақылап білу дағдыларын дамыту. Вестибулярлық аппаратты, қимыл үйлесімділігін дамыту, аяқ бүлшегі еттерін күшейту. Батырлыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелеу.	1
79 Тақырыбы: Көтеріңкі көңіл күй	Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі ырғақпен қимылдарды орындау білігін қалыптастыру. Міндеттері: алға қарай қосалқы адым жасау және ырғақтың жеңіл секіруге үйретуді жалғастырамыз. Тақтадан екі жағынан жүріп, аяқпау, тұрақты тепе-теңдік сақтау қабілетін дамытуды жалғастырамыз. Өз қимылдарын өзге балалардың қимылымен үйлесімді етіп жасауға үйрету. Футболды домалату және оны қолдың күшімен итеріп жаттығу. Үйлестіру қабілетін дамыту. Қозғалыс пен музыканың үйлесімділігін арттыру. Халықтық ойындардың көмегімен балалардың қозғалыс тәжірибесін байытуға, әлемге позитивті көзқарасын қарауға үйретуді жалғастырамыз.	1

80 Тақырыбы: Ойын ретресі	Мақсаты: қимылды ойындар арқылы қималық әрекеттерін дамыту. Міндеттері: бір аяқты алға қарай созып, оның кезеңге сәйкес аяқты қоя, екінші аяқты ұшын ішке қарай бұрмау, аяқ басында аяқты бірқалыпты қимылдау қабілеттерін дамыту. Біріке көтерілген бастапқы таяқшалары арқылы тізгіні жоғары көтеріп астап өтуге, денені тік ұстауға жаттықтыру. Қимыл-қозғалыс жаттығуларының көмегімен қозғалу мүмкіндігін арттыру. Бауларды бір-біріне қабырғалы болуға үйрету.	1
81 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Денімді сау болдым	Мақсаты: денешынықтыру сабақтарының спортпен байланысы туралы түсініктерін қалыптастыру. Міндеттері: допты қақпиз домалатуда үйрету. 4 адамнан екі аяқпен жоғары секіру білігін, итерілу кезінде қол мен аяқтың үйлесімді жұмысын бекіту. Бау қарқанда жүтіруге жаттықтыру – 1 минут. Етілікті, назарды, келістікті бағдарлауды дамыту. СӨС машығын қалыптастыру.	1
82 Тақырыбы: Асық ойпаймыз	Мақсаты: қимылды ойындар арқылы ҚР қалықтарының мәдениеті туралы түсініктерін кеңейту. Міндеттері: биіктік жүрген кезде тепе-теңдік сақтауды, орындықтың екі шетінен бастан жүріп, орта тұсына келгенде ақырғауды үйрету. Қабысу тақтайдың шетінен ұстау қабілетін нығайту (4 саусақ астында, үштен саусақ үстінде), аяқпен тұру ұстап, алға қарай жүру қабілеті. Асықты бір қолмен алысқа лақтырып жаттығу; лақтыру күшін дамыту. Баулардың ой-өрісін кеңейту, қазақтың тұрмыс-тіршілік элементтерімен, ұлттық ойындарымен таныстыру, толерантты болуға тәрбиелеу.	1
83 Тақырыбы: Асық топты қорқам	Мақсаты: жұппен қимылдарды орындау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: мұрын арқылы дем алу, аяқты ішкістен тыс жоғары көтерімей жеңіл әрі ырақпен жүтіру, жүтіру қарқанды өзгертемі, қолды шынайы қимылдау қабілетін қалыптастыруды жалғастыру. Гимнастикалық орынды үстінде тапсырмады орындау: орындықтың ортасына дейін барып, кері бұрылу және бастапқы орнына қайтып оралу, өз қимылдарын өтсе баулармен үйлесімді етіп жасау. Асықты бір қолмен алысқа лақтыру қабілетін жетілдіру; асықты қолдың күшімен алға-жоғары лақтыру қабілетін дамыту. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Толерантты болуға тәрбиелеу.	1
84 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Біз күштіміз әрі етіміз	Мақсаты: спорттық жаттығуларды орындау арқылы баршам ет қорсетін күшейту. Міндеттері: велосипед тебуге үйрету. Бау қарқанда жүтіруге – 1 минут, қол мен аяқтың үйлесімді жұмысты жаттықтыру. Жерге түсу, аяқтардан тізесінен сал бұту біліктерін бекіту. Денешынықтыру жаттығуларымен айналысуға дұрыс көзқарастарын тәрбиелеу, етілі әрі жылдам болуға ынталарын қалыптастыруға ықпал ету.	1
85 Тақырыбы:	Мақсаты: лақтыру, статикалық тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.	1

Сықарлы орындықтар	Міндеттері: қолды созып допты алға-жоғары-алысқа лақтыруды үйренуді жалғастырамыз. Орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, бас пен денені тік ұстап, алға қарай тұру қабілетін нығайту, көзбен шығарылу қабілетін, қимыл үйлесімділігін дамыту, тепе-теңдік сақтауға үйрету. Жинақылыққа, төзімділікке тәрбиелеу.	
86 Тақырыбы: Тінін білсе қонаққа жетеді	Мақсаты: лақтыру және секіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: қолбеу тастаймен жоғары өрмелегенде аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіруге үйрету. Затты алысқа лақтырған кезде қолды ымықтан алға-жоғары көтеру және күшпен лақтыру қабілетін жетілдіру. Күрсудан-күрсуге кезекпен, қос аяқпен бір уақытта секіру және жерге түскенде аяқты жартылай бүгін түсуге үйрету. Дене тәрбиесімен айналысуға, еңгі әрі шығуға болуға деген қызығушылығын ояту.	1
87 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Кінгімен селді, кінгімен!	Мақсаты: самокатпен сырғанау, ұзындыққа секіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: самокатпен сырғанау кезінде бұрыла білуге, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Бір орында тұрып ұзындыққа секіргенде дененің бастапқы қалпын дұрыс сақтау, қолды төмен-алға қозғалтып, оны аяқтың серпілісімен үйлестіру қабілетін жетілдіру. Қозғалыс үйлесімділігін, жөнін дамыту, еңгілікке баулу, төзімді болуға, төртінші болуға, күшті әрі алғыр болуға деген қызығушылығын қалыптастыру.	1
88 Тақырыбы: Байқоңыр	Мақсаты: секіру мен өрмелеу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: секіру мен өрмелеу дағдыларын қалыптастыру. Аяқты ұшымен қою, тізені бүктей өкіменен жүру жаттығуларын орындау, табандағы бұдыштық еттерді нығайту (жалтақтағанның аяқпен алу). Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, алға қарай қосаппа адым жасап, бір жермен секірісіне өту (3 жерге) жаттығуларын орындауды жалғастырамыз. Күшті, еңгі болуға үйрету, жөнін, әрекет ету жылдамдығын дамыту, жинақылыққа, батылдыққа, өз-өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу.	1
89 Тақырыбы: Ғарышқа саяхат	Мақсаты: допты екі қолмен қайта ұру және 3 зат арқылы аттап өту дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: допты қос қолдан еденге ұру, допты саусақтарымен жасып ұру және допты үстіңгі жағынан қалып басуды үйрету. 3 зат арқылы кезектен секіру қабілетін нығайту, жерден күшпен атеріліп, жерге жартылай бүгілген аяқпен жеңіл түсу қабілетін жетілдіру. Баулардың ой-қимылы мен жөнін, үйлестіру қабілетін, организмнің жанғыс төзімділігін, еңемділігін дамыту. Қоршаған ортаны ақпай білуге тәрбиелеу.	1
90 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Самонам тебеміз	Мақсаты: самокатпен сырғанау кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: самокатпен сырғанау кезінде бұрыла білу, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Биіктігі 10 см үш заттан кезекпен секіріп өту қабілетін жетілдіру. Аяқты ұшымен қою, тізені бүктей өкіменен жүру	1

	жаттығуларын орындау, табанды бұлшақ еттерді нығайту (жалпақтабының алды алу). Гимнастикалық қабырғаға ормелеу, алға қарай қосалқы адым жасап, бір көрмесін екпінсізге өту (3 көрме) жаттығуларын орындауды жалғастырамыз. Күште, еңгі болуға үйрету, жейінік, арсат ету жылдамдығын дамыту; жинақшылық, батылдыққа, өз-өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу.	
91 Тақырыбы: Демалыс саябағында	Мақсаты: ормелеу және дөңгі қайта ұру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: аяқты кезекпен қойып, көрмелерді қалдырмай гимнастикалық қабырғамен жоғары ормелеу, түскен кезде соңғы көрмеге дейін жету және жерге жеңіл түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Дөңгі еденге қос қолдан ұру қабілетін жетілдіру, дөңгі бүгілген саусақтармен ұрмауға үйрету. Батылдық, дербестік, еңгілік қабілеттерін жетілдіру. Ойып, жасыңдарына қабырғамен болуға тәрбиелеу, белсенді демалысқа машықтандыру.	1
92 Тақырыбы: Көңілді сайыстар	Мақсаты: заттардан секіріп өту және гимнастикалық қабырғаға ормелеу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: қосалқы адым жасауды және биікте тепе-теңдік сақтауды, денесін тік ұстап, басым төмен түсірмеуді үйрету. Аяқтарын кезекпен биіктік, гимнастикалық қабырғамен бір-бір көрмесін қалдырмай ормелеу, төмен түскен кезде көрменің соңғысына дейін жетіп, жерге жеңіл түсу қабілетін нығайту. Биіктігі 10 см үш зат арқылы ізбе-із секіріп өтуге жаттығу. Еңгілік, шапшаңдық пен жейін қол қабілетін дамыту; қозғалыс пен оның суреттері нұсқасын бір-бірімен салыстыру қабілетін қалыптастыру, бір-біріне құрметпен қарауға үйрету.	1
93 Таза ауала өткізу Тақырыбы: Добым, добым домалап	Мақсаты: дөңгімен ойып дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: дөңгімен берілген бағытта домалатуға үйрету. Дөңгімен қолын басында артына апару, бүгілген қолдарын алға-жоғары екпінді түрде жата отырып, дөңгімен ұшуына дұрыс бағыт беру білігін бекіту. Спортпен айналысу, салмақты өмір салты машықтарын тәрбиелеу.	1
94 Тақырыбы: Бірге жаттығулар	Мақсаты: қимылдарды ретімен орындау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: артқа қосалқы адым жасау мен өз тәжірибесінде айналу жаттығуларын кезекпен орындауға үйрету. Биікте тұрған зат арқылы бүйірімен аттан өткен кезде денесін тік ұстап, тепе-теңдік сақтау қабілетін қалыптастыру. Педагогтың айтықтарын тыңдау, оның көрсеткіштеріне мұқият дән көңілге үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп жасауға, қозғалыстың ізбе-ізділігін сақтауға үйрету. Күш пен үйлестіру қабілетін дамыту, дос болуға, танысқанға баулу.	1
95 Тақырыбы: Батыл құмаршалар	Мақсаты: бір аяқпен секіру және гимнастикалық қабырғаға ормелеу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: бір орында тұрып секіру, тепе-теңдік сақтау және жерден екпінмен өтерлу қабілетін нығайту. Бір аяқты артқа қойып, екпінді аяқты оның жапына қол және оның ұшым ішке қарай қабырғаға тырысу, осы жаттығу мен қайта отырып-тұру жаттығуларын кезекпен жасауға үйрету. Аяқты кезекпен қойып гимнастикалық орындауды орындауға	1

	жаттықтыру. Төмөндік, еңгилік, үйлестіру қабілеттерін дамыту. Табиғатты аялай білуге үйрету.	
96 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Сикзырлы саямшалар	Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: самокатпен белгіленген бағытта қолустар мен саямшалардың арасымен сырғанауға үйрету. Организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Ойынның шарттарына қарай шеберге және сапыа тұру қабілетін нығайтуды жаттықтыру. Аяғының бір жақ шетінен қарсы бетіне жүгіріп өту қабілетін жетілдіру. Езбеннен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту. Еңгілік, шағыншаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту. Қимылдарды өзге балалармен үйлесімді етіп жасау қабілетін нығайту.	1
97 Тақырыбы: Сикзырлы саямшалар	Мақсаты: допты бір қолмен қайтара ұру және бір аяқпен секіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: допты бір қолмен, қолың шырып қимылдатып елеңге ұру және допты соғу күшін реттеуге үйрету. Табаңды толық баспай аяқтың ұшымен итерілу арасылы бір орында секіру қабілетін нығайту. Орындақ үстімен секіруге жаттықтырылған, өз қимылдарын өзге балалардың қимылымен үйлестіріп жасау қабілетін жетілдіреміз. Педагогтің айтықтарына тыңдау, оның көрсеткендеріне мұқият дең қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп жасауға, қозғалыстың іске-іздәлігін сықтауға қабілетін нығайту. Тепе-теңдік сақтау, үйлестіру, төзімділік қабілеттерін дамыту; балалармен дең болуға, дербестікке баулу.	1
98 Тақырыбы: Баскетболшылар	Мақсаты: еңік тақтамен әрекеттеу және допты бір қолмен қайтара ұру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: қолбесу баспадық бойымен (гимнастикалық қабырғаның 3 жерісіне орнатылған) жеріненді қолмен ұстап, аяқ пен қолмен қимылын үйлестіре отырып әрекеттеу, гимнастикалық қабырғаға өтіп, жерге түсуге үйрету. Қол саусақтарымен еркін қимылдатып допты елеңге ұру қабілетін нығайту, допты саусақтарды бүкней және алақаның қоспай ұру қабілетін нығайту. Еңгілік пен үйлестіру қабілетін дамыту, спортпен айналысуды дағдыландыру, батылдыққа тәрбиелеу.	1
99 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Шағыншаң, қимыл болжамы	Мақсаты: спорттық ойындар элементтерін үйрету. Міндеттері: құрыс бастапқы қимылды сапай отырып, әр түрлі орналастырылған жерлерге допты аяқтауға үйрету. Бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей заттардың арасымен жүгіру білігін беріту, майтабан профилактикасы, табият күмбетін нығайту. Еңгілікті, жаңы төзімділікті, статикалық тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. Дүниетаным қызығарысы, мәйірімділікті қалыптастыруға ықпал ету.	1
100 Тақырыбы: Сир толы саямшалар	Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау және баскетбол ойыны дағдыларын дамыту. Міндеттері: қолденен жатқан бөрене үстінде тепе-теңдік сақтауға, бөрене бойымен аяқтың ұшымен жүруге, денені және басты тіе ұстауға, бөренеден жеңіл түсуге үйрету. Қолбесу құрылымы ұшы (гимнастикалық қабырғаның 4-	1

	көрмесіне орнатылған) баспалдақпен жиналшағы сырғастарды ұстап, өрмелеу қабілетін нығайту; 4 саусақ астынан, бас бармақпен үстінен ұстайды, бір көрмеден екіншісіне ауысқан кезде қолды көздемен бағытта ұстау қажет. Дөңгі еденге бір қолмен соғуға жеткізетін; дербестікке, жинақталуға үйрету.	
101 <i>Тақырыбы:</i> Айқұлмен ойнаймыз	Мақсаты: қолдың нысанаға дәлмен лақтыруды дамыту. Міндеттері: бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға, тұрақты тепе-теңдік сақтауға және бойды тік ұстауға үйрету. Жұптасып ырғақпен әрі жеңіл жүгіру, өзге балалармен үйлесімді қимылдау қабілетін дамыту. Атасқа асық лақтыруға жаттығу, шынтақтан бүгілген қолды екпінмен жазу қабілетін дамыту. Халықтық дәстүрлерге жетілдірілген адамгершілік мінез-құлық нормаларын қалыптастыру, үлкендер мен кішілерге құрмет көрсетуге баулу; аяқтың ұлттық ойындарында деген қатысушылығын нығайту. Төлерантты болуға тәрбиелеу.	1
102 Таза ауада откізу <i>Тақырыбы:</i> Тезірек, бүйірек, күштірек	Мақсаты: спорттық жаттығу элементтері арқылы қимыл тәжірибесін байыту. Міндеттері: тұрыс бастапқы қалыпты сақтай отырып, әртүрлі етіп орналастырылған кегелдерге дөңгі лақтыруға үйрету. Жұптасып жүргенде бір-бірімен үйлесімді адым жасап, ырғақпен әрі жеңіл жүгіру қабілетін жетілдіру. Бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға, тұрақты тепе-теңдік сақтауға және бойды тік ұстауға үйрету. Қым-қалың қимылдау қимылдарын асық лақтырып жаттығамыз. Шынтақтан бүгілген қолды екпінмен жазу қабілетін дамыту. Дөңгі айналыстармен айналысуға қатысуға тәрбиелеу.	1
103 <i>Тақырыбы:</i> Түрлі түсті секірткелер	Мақсаты: секірткіш арқылы секіру кезінде және бөренелермен жүрген кезде қимыл үйлесімділігін дамыту. Міндеттері: секірткішті қолдан басыммен және бізекпен айналдыруға, денені тік ұстап, аяқтың ұстаммен секіруге, айналыс тұрғы секірткішпен үйлесімді секіруге үйрету. Жұптасып жүргенде адым қарқынмен ырғақпен үйлесімді болуға қатынасып етуге, қозғалыс бағытын сақтауға, жүру мен жүгіруді кезектестіре білуге баулу. Қолдың бөрене бойымен жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Педагогтің айтыстарын тыңдау, оның көрсеткіштерін мұқият ден қарауға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп жасауға, қозғалыстың ізбе-ізділігін сақтауға қабілетін нығайту. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін, сезімін дамыту, дербестікке, жинақталуға тәрбиелеу.	1

104 Тақырыбы: Айырау мен Серік балаларға қошқак келті	Мақсаты: секіргіш арқамен секіру және көзденен нысанға ақтыру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: қолды екпінмен жазып, допты көзденен нысанға көзден ақтыру қабілетін, көзбен мышырлеу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Қысқа секіртпенні көмегімен қатты жоғары көтерілеміз, алдымен ақтып ұшып, содан соң өкпені басып, ырықпен секіру қабілетін нығайту. Жарысу, сайыс ережелерін орындау қабілетін бекітуді, айналаныңдағы адамдарға құрметпен қарауға тәрбиелесуді жалғастырамыз.	1
105 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Сызырлы қалтақтар	Мақсаты: еңгілікті және өз әрекетін басқа балалардың әрекеттерімен үйлестіру білігін дамыту. Міндеттері: қолды екпінмен жазып, допты тік нысанға көзден ақтыру қабілетін жетілдіру, трактордай көздеуге және ақтыруға үйрету. Арқаға жүк салып төрт аяқпен еңбектенгенді үйлесімді қозғалу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Құбылмалы жағдайларда өзінің қозғалыс тәжірибесін дұрыс пайдалана білу қабілетін нығайтуды, батылдыққа, табандылыққа тәрбиелесуді жалғастырамыз.	1
106 Тақырыбы: Сызырлы өзгерістер	Мақсаты: көзденен нысанға дәлдеп ақтыру дағдыларын бекіту. Міндеттері: қолды екпінмен жазып, допты көзденен нысанға көзден ақтыруға үйрету, допты ақтыратын қол жапылдағы ақты ақырып алға қоз қабілетін жетілдіру. Алақан мен тізбен тірел еңбектеу, өз қимылдарын қадағалау, арқаны тік ұстау қабілетін нығайту. Құбылмалы жағдайларда өзінің қозғалыс тәжірибесін дұрыс пайдалана білу қабілетін нығайтуды, батылдыққа, табандылыққа тәрбиелесуді жалғастырамыз.	1
107 Тақырыбы: Достастық бәріміз	Мақсаты: аяқтың ұшымен жүру және допты жоғары көтере тастау дағдыларын бекіту. Міндеттері: жұптасып жүрген кезде үйлесімді қимылдау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аумақты тектестен аймақта қысқа-қысқа адымдар жасап аяқтың ұшымен жүру, денені тік ұстау қабілетін нығайту. Жалтақтап аяқпен алу. Допты жоғарыға ақтыру және оны қос қолдан қызып алуға жаттықтыру. Бауырдың зейінін, үйлестіру қабілетін, кеңістікте бағдарлау қабілетін дамыту, жинақылыққа, тиімділікке тәрбиелену.	1
108 Таза ауада өткізу Тақырыбы: Қазақтың қимыл-қозғалыс ойындары	Мақсаты: қазақтың тірмалды ойындары арқасы балалардың қозғалыс тәжірибелерін байыту. Міндеттері: оңға, солға бұрылу, өз тәжірибесінді айналу кезінде бір ұшында қос аяқпен жерден екпінмен итерілу қабілетін нығайтуды жалғастырамыз. Жүрген кезде қолдан әртүрлі қималға ұстауға үйрету, зейіні мен үйлестіру қабілетін дамыту. Жүгіру бағытын өзгерту қабілетін жетілдіруді әрі қарай жалғастырамыз. Толерантты болуға тәрбиелену.	1
Барлығы:		108

Төңсерілді :
Әзірлегендер :
2022 ж.

Дене шынықтыру мұдиршігі : Олжас Н.О.

ЦИКЛОГРАММА

Ерісін тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мазмұны	Қажетті құралдар	Қызығары ойын	Саны
№ 1 аяғы 1-2.09. 2022 ж.	Біздің спортзал	Балаларға саябақта орын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезгілде екі аяғымен еденнен серпінді секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген аяқпен жүруге жаттықтыру, теңіз-теңіз саябақ қабілетін дамыту. Аяқпен қабілеті мен зейінін дамыту, Дене шынықтыру сабағына деген қызығарылығын күшейту.	Құралдар	«Аяқ секіретін»	1
	Біз аяқпен серпінді...	Саябақта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытпен өзгертуге үйрету, өз қызығары еңг баалардың қызығарымен саябақтастыру қабілетін дамыту. Бір-бірімен тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету қабілетін және саябақта тұрып көзде көністікте баалар табу қабілетін дамыту. Бір орында көп аяқпен секіруге жаттықтыру, еденнен бір уақытта екі аяғымен серпінді секіру қабілетін дамыту. Педагогтің айтындарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден көзге үйрету, қызығарылық қабілетін, зейінін дамыту; ұжыммен бірге жұмыс істеу, бірге ойнауға деген қызығарылығын дамыту.	Таланттың орындау, деп.	«Кім көзді?»	2

Төңсерілді : 

Дене шынықтыру мұдиршігі : Олжас Н.О.

Өзгерткіштер : 02 2022 ж.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қызығым ойын	Саны
№ 2 апта 5-9.09.2022 ж.	Футбол добымен ташысымыз	Организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Арқашына астымен сіңбектеген кезде басым тигізбей өту кезінде топтасу қабілетін, ептілік пен икемділігін дамыту. Дригты екпінмен аяқпен, оның бағытын секіріп калу, көзбен алмау қабілетін нығайту. Кеңістікте бағдарлау, жөін жөі қабілетін дамыту. Ұжымдық тәрбиелік бірлесу ойынына тәрбиелік.	жөсілер – ені – 60 см – 3дана, ұзындығы – 3 метр жөі .	«Көтерініп көніл күі»	1
	Біз – епті балалармыз	Бір орында қос аяқпен және бір аяқпен секіру, жөі мен аяқтың қозғалысын үйлестіру қабілетін дамыту. Бірлесіп адрндалу және сөітте жүріп біра жөімен адрндалуға белгісі бойынша бағытты өзгерту қабілетін дамыту. Адрндалу мен тізесіне сүйесіп тұра бағытта секіретуе жөіттықтыру, бір-бірімен соқтығыстап адрндалу жөі қабілетін нығайту. Ептілікке баулу, қызығым ойын үйлестіруге және спортпен ішінде жөістікті бағдарлауға үйрету. Жөіттықтық пен дербестікке тәрбиелік	балалардың сөіттық жөі қөіелдер	«Сөіттықтар»	2

Тексерілді : 02
Өзгерткіштер : 02

Дене шығармашылық тәрбиелік : Өзгерткіштер

Уақыты	Төсирабы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қиындалы ойын	Сапы
№ 3 апта 12-16.09. 2022 ж.	Түрлі түсті көгелдер	өкіменен отырып, бір-біріне дұқты домалату, көзбен өлшеу, дұқтың бағытын сақтау қабілетін дамыту. Бір орында қос ақтия және бір ақтия секіруді жалғастыру, секірген кезде тізесін аздап бүгіп, ақтиямен бірге және бөлек қою қабілетін шығарту. Залда әртүрлі бағытта жүріп жаттығу, ол және сол жақтағы заттарды айырып өту қабілетін жетілдіру. Денсаулықтыру сабақтарына қатысты оң көзқарас қалыптастыруды жинастыру.	көгелдер (бала сапыта қар), топтың жартысына жететін дөп, ойнауға арналған шеңберлер	«Паллажол»	1
	Ойна - жинап көтер	Ортаменің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және санға тұру қабілетін шығартуды жалғастыру. Спорт алаңының бір жағынан қарама-қарсы жағына қарай жүгіріп өту қабілетін жетілдіру. Статикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Еңгілік, шаппалы әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту. Педагогтің айтындарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият дең хожға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Мейірімділікке тәрбиелену.	Дөп.	«Күдік бен түп»	2

Тексерілді :
Әзіккерлер :
2022 ж.

Дене шынықтыру мұқалары : Әзіккер Н.Ә.

Крестік тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қатысатын ойын	Саны
№ 4 аяқта 19-23.09. 2022 ж.	Көгалда	өкіспенен отырып, жолты бір-біріне жемелілету қабілетін жетілдіру (кешіктык – 2 метр), жолты қапшықтыққа ырай кетеру қабілетін дамыту. 6 метр кешіктыкты алышы мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектенуге жаттықтыру, бір-бірімен соқтығысмай айналып кету қабілетін нығайту. Организмнің жалпы шыдамдылығы қабілетін, етіліс пен үйлестіру қабілетін дамыту. Экологиялық мәдениетке тәрбиелеу, қоршаған ортаны әрестікелік түрғыдан қабылдауға үйрету	Дөң ойында арналған шенберлер	«Қасқыр мен қондыр»	1
	Күзгі түлшоғы	еленге тастамаға түзу жолтын бойымен жүру, тене-тоңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Алақанлары мен тізесін тірел еңбектенген кезде қоллары мен аяқтарының позгатысын үйлестіре білу қабілетін нығайту. Бірзекпен секіріп жаттығу – аяқтарың бірге және бөлек-бөлек қою – қолларың басынан жоғары көтеріп шымылқытау.	жүруге арналған жіп – 2 дана, тоғтып жартысына жететін дана.	«Тыныштық»	2

Тексерілді :
 Әдіскерлер :
 2021 ж.

Дене шынықтыру ісін басқарушысы : Өмірхан Н.Ә.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қызығары ойын	Саны
№ 4 ақта қайталану 26-30.09. 2021 ж.	Қоғалда	өкіменен отырып, дөңгі бір-біріне домалату көбілетін жетілдіру (кышықтық - 2 метр), дөңгі қышықтыққа қырай итеру көбілетін домалату. 6 метр қышықтықта алаңды мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта сөйбектеуге жетілдіру, бір-бірімен соқтығыспай айналып кету көбілетін шығайту. Организмнің жалпы шыдамдылық көбілетін, еңгілік мен үйлестіру көбілетін домалу. Экологикалық мадәметке тәрбілету, қорығатын ортаға эстетикалық түрғыдан көбілету үйрету.	Дөңгі ойында арналып шеңберлер.	«Қысыр мен көңілдер»	1
	Күші түршоғы	елденге тасталған түру жетілді бойымен жүру. төте-теңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Алдыңқы мен тізесін тірел сөйбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қығанысын үйлестіре білу көбілетін шығайту. Бір-бірімен сөйкіріп жетілдіру – аяқтарымен бірге және бөлек-бөлек тою – қолдарымен басынан жоғары көтеріп шығалыстыру.	жүруге арналған жол – 2 дана, топтың жартысында жетілді дөңгі.	«Тыңаштық».	2

Тексерілді /
Өзіндеріңіз: 
2022 ж.

Діни таныстыру нұсқаушысы: Оттеба Н.В.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 1 ақта 3-7.10. 2022 ж.	Біз ойынағанды жақсы көреміз	Апта қарай сөсіріп жатқанын кезде бір уақытта көз ақтап беріпде сөсіру және жерге жартылай бүтілген ақтын ұшымен түсу қабілетін шығарту. Педагогтің айтықтарымен тыңдау, оның көрсеткендерін нұқият деп қоюға үйрету, еңгімелермен өте балалармен желісіп жасауға үйрету. Еңгіме, шешендік әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту. Бір-біріне қайырымды болуға тәрбиелену.	футбол диптирм, орымдықтар, ақтап өтуге арналған текшелер, бүйіктігі 5 см - 4 дана.	«Қызық»	1
	Қағаздағы ойындар	Ойындардың көмегімен балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту, белсенді демалуға дағдыландыру. Қозғалыс бағытып сипаттай отырып, бір-бірден сипатта жүтіру қабілетін жетілдіру. Есепте тасталған түзу жіптің бойымен жүруге үйретуді жалғастыру, жіпті бойлай жүрген кезде басты дұрыс ұстау қабілетін дамыту, дене сымбатының бұрылуының алдын алу. Диптирмді кез келген бағыттарға домалатуға жаттықтыру, диптирм саусықтардың көмегімен қатты өтеру қабілетін дамыту, саусықтар моторикасын дамыту. Организмнің жалпы тезімділігін, ептілігін, үйлестіру қабілетін дамыту.	- 2 дима , жалғастыру - әр балаға 2 данадан.	«Қызық» жүріп өте.	2

Тексерілді :
 Әдіскерлер : 
 2022 ж.

Дене шынықтыру мұдиршілығы : Оттегін Н.О.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Ұзақтығы	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қатысатын ойын	Саны
№ 2 айна 10-14.10, 2022 ж.	Тұраі түсі жалғастыр	сеңіру жаттығуларын үйрету. Бір аяқ алаң, екіншісі артта. Қолдарды шынайы қимылдатып, жетпіс әрі ритмге сай, сапалы шыңдай жүгіру. Қолғабыс бағытымен сақтай отырып төрт аяқтап еңбектеуге үйретуді жалғастыру. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Дүниеге нағызды көзқарасымен қарауға тәрбиелену, жинақылыққа баулу.	жалпы дамытатын жаттығуларға арналған жалаушалар, әр балаға 2 данадан.	«Қақпақ»	1
	Сымбатты дене.	Белосымбатпен тұра бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алаң, екіншісі – артта). Көбірейтілетін алаңда жүргенде тұрақты терең-терең сақтау жаттығуларын жасау. Дене сымбатымен бұрылуының алдын алу. Педагогтің түсіндірмелерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткіштерін мұқият есте сақтауға үйрету. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Дені сау, сымбатты әрі адамгершілікке баулу.	текешілер 4 дана, адамгершілік суреті салынған иллюстрациялық материалдар.	«Үшкіт»	2

Тексерілді :
 Әдіскерлер :
 «19» 10 2022 ж.

Дене шынықтыру мұқсаушысы : Өтесін Н.О.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қималды ойын	Саны
№ 4 апта 24- 28 .10. 2022 ж.	Жіппен ойынымыз.	сапта қатарлы бұлбай ырғақпен жүру және жүгіру қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Қиың-қиыңастарды еңге баулаумен келісіп орындау қабілетін дамыту. Жіппі бойлай жүргенде теңестірілікті тәртіпті сақтай білу қабілетін шыңдау, жинақталып жатқан алу – тартып дұрыс жетілуді қамтамасыз ету. 40 см биіктікке тартымды жіптің астымен өткізіп отырып балалардың бойында иілімділік және сәттілік сынды қасиеттерді дамыту. Дербестікке, жинақылыққа тәрбиелеу.	ұзындығы 6-8 метр болатын жіп, жіпке бекітілген қолғаулар.	«Тез шеңберге тұр».	1
	Әдемі болайық	Шеңбер түрінде дөңсегендігі тасталған жіпті бойлай жүруге, теңестіріліс сақтауға үйрету, дене қимбалының бұрылуының алдын алу. Төрт аяқпен өткізілетін кезең қол мен аяқтың үйлесімділігін дамытуда жалғастыру, топпен бірге жұмыс істеу және жіпке дөңсегін тартып қабілетін дамыту. Спортпен айналыста, еркін да пайдалану болуда дөңсегін қимбалының қимбалыстыру.	ұзындығы 6-8 метрлік таста жіп.	«Қызыл қып».	2

Тексерілді :
Өзіңдерлер :
«__» _____ 2022 ж.

Дене шынықтыру мұқалышы : Отеген Н.Р.

ЦИКЛОГРАММА

Ершек тобы

Ұрығы	Тысырығы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қамалды ойын	Саны
№ 1 аяға 1-3. IV 2022 ж.	Ойна әрі шымыр бол!	Домты езілмесе итеріп, домтың қолыныс бығыптың сымтағы үйретуді жалғастыру. Сопырғып кезде қалың қалың атқалып ауыстыру қабілетін жетілдіруді жалғастыру. Қыпқырғылғып алашып жүрген кезде теңдікті сақтауға үйрету, жүрген кезде басты дұрыс ұстай білу қабілетін дамыту, дене шынықтырыс бұзылуының алдын алу.	қалыңыры сні – 60 см – 3 даға, ұзындығы 3 м жіп – 4 дана, «тоқығып» модуль – 2 дана.	«Дұрысқа қарай тінгі».	1
	Неңілді құрғақандар	домты алға-жоңыры көтеріп, оны қос қолдан қалың алуға үйрету. Тізімі азлап бүтін, сәт сәтін біліске өсіру жаттықтырыс қыпқырғып орындау қабілетін шығарту. Басына құм салынған қыпқырғып қойып жіпті бойлай жүруге жаттығу, тең-теңдік сақтау қабілетін дамыту, әдімі жүріске дағдыландыру. Педанттың түсініктерін мұқалып талдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқалып есте сақтауға үйрету. Қамалы- қамалыстарды балалармен бірге орындау.	жіп 20 см дөңгелек, ұзындығы 3 метрік жіп – 2 дана, құм қыпқырғылғып қалыңыстар (кіпқырғып).	«Қалың қалы»	2

Тексерілді :
 Қолжарылар : _____
 « _ » _____ 2022 ж.

Дене шынықтыру мұдиршігі : Оттисін Н.О.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Танымалдығы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 2 апта 5-9.12.2022 ж.	Футбол ойындары үйренеміз	Футбол добын еркін бағытта алып жүруге үйрету. Қос аяқпен алға секіру, сол аяқпен бір уақытта екпінмен секіру және тізесін сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жерге түсу қабілетін жетілдіру. Зағтарда жиырмай айналып өту қабілетін нығайту (жалғаштығының алдымен алу – табылған бұрыштар еттерін дамыту). Футболшыларды бір-біріне қарай домалатуға жаттықтыру, көзбен нықтасу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айырмашылығын дамыту, сәтсіз секіріс қабырғасын бақылауға баулу.	қара, қызыл, сары түсті кегелдер, асфальттағы іздер, қозғалыстар, футбол доптары.	«Өз түсіңді тап».	1.
	Менің көңілді, ұшыр добым	допты жоғары асыруға және оны қос қолдан қағып алуға үйрету. Арқаннан астынан ол және сол жақ бүйірмен екібеттен өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту, ептілігін дамыту. Бағалардың ағалық тоқирабасын байытуды жаттықтыру, денемізді дамыту жаттықтырулармен өз бетінше айналысуға құштарлығын дамыту.	топтың нәртысына жететін диаметрі 20 см доптар, ұзындығы 3 м жіп – 2 дана.	«Мысық құстар»	2.

Ерекше тобы ЦИКЛОГРАММА

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 3 аяқта 12-16.12.2022 ж.	Түрлі түсті доптар	Шектелген аумақта денені дұрыс ұстап, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. Жаппастабынның аяқпен алу. Арқаннан астымен оң және сол жақ бұйырымен өтуге жаттықтыру, қосымша алымды ретімен орындау арқылы аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру қабілетін нығайту. Елтілік пен шапшаңдықты дамыту. Балалардың қимыл- қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастыратын; балалардың арасында дене шынықтыру сабақтарына оң көзқарас қалыптастырып, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуда деген құштарлығын дамыту.	балалардың санына қарай диаметрі 20 см доптар, тақтай (ені-15 см, ұзындығы – 2 метр) – 2 дана.	«Пойыз»	1
	Түрлі түсті сызықтар	Балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындар үстімен еңбектеуге үйрету. Допты бір-біріне лақтырып, оны қос қолды еркін қозғалтып қағып алу қабілетін нығайту (екі қолды бостан жоғары көтеріп қағып алу, ойында қимылдың жүрі арасындағы қимылдық – 1,5 метр). Жаппастабынның аяқпен алу, сөір апаратын нығайту және табындағы бұзылшыны қозғалыстығын арттыру. Балалардың бойында салмақты өмір сүру дағдысын қалыптастыру.	табымен домалаттып аяқпен тигізілген (болік) – әр баланы біреуден, орындар (орындықтың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см) – 2 дана, топтың жартысына диаметр 20 см доптар	«Айыс, мен қандай күштімін!»	2

Ересек тілі
ЦИКЛОГРАММА

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қималды ойын	Саны
№ 4 сабақ 19-23.12.2022 ж.	Елті және нүсі білеміз	жасты тісті жерде: алыстан және татқа катты жазындамай, дер кетіле итеру қабілетін қалыптастыру. Жұптасып жеңіл әрі ыртқымен жүтіруге және жүруге үйрету. Жітің үстімен жүргенде бойды тік ұстап, теңе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Әрекет етіп жылдамдығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Педагогтің тапсырмаларын тез әрі дәл орындау, өзі қимылдарын өзге балалармен үйлесімді етіп орындау қабілетін қалыптастыруда жалғастырамыз. Балаларды ұқыпты болуға, ұқыпты бір-біріне істеуге үйрету.	көлемдер (балалар санына қарай), қолғау ілінген аяқ, арқан.	«Тез ал, тез көтер».	1
	Елті болайық	дипты төмен қарай елеңге пастыру және жерге тіліп, сөкірген дипты екі қолмен қалып алуға үйрету. 4 адамнан бастап қос аяқпен жоғарыға сөкіру дағдысын, сөкірген кезде қол мен аяқтың үйлесімділігін сақтай білу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Сап қатарында жүру, бағытын өзгерту. Еңгілік, кейін, көрсетісте бағдарлау қабілеттерін дамыту. Спортпен айналысуға қызығандыру, дағдыландыру.	диаметрі 20 см диптар (балалар санына қарай), сылдырмақ ілінген жіп.	«Гүлдікпен қаш»	2

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 4 апта 26-30.2022 ж.	Етті және күшті баламыз	лақты тиісті жерінде: алыстан және затқа қатты жақындамай, дәр келінде итеру қабілетін қалыптастыру. Жұптасып жеңіл әрі ырғишпен жүтіруге және жүруге үйрету. Жігітін үстімен жүргенде бойды тік ұстап, төпе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Өрекет етіп жылдамдығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Педагогтің тапсырмаларын тез әрі дәл орындау, өз қимылдарын өзге балалармен үйлесімді етіп орындау қабілетін қалыптастыруды жалғастырыңыз. Базаларды ұқыпты болуға, ұжыммен бірге жұмыс істеуге үйрету.	кестелер (бала санына қарай), қонырау ілінген жіп, арқан.	«Тез ал, тез көтер».	1
	Етті болайың	допты төмен қарай еденге лақтыру және жүкте тіліп, секірген допты екі қолмен қанып алуға үйрету. 4 адымнан бастап қос адыммен жоғарыға секіру дағдысын, секірген кезде қолмен алысқа үйлесімділігін сақтай білу қабілетін жетілдіруді жалғастырыңыз. Сап қатарында жүру, бағытын өзгерту. Еттілік, жейін, жеңістікте бағдарлау қабілеттерін дамыту. Спортпен айналысуға ынталандыру, дағдыландыру.	диаметрі 20 см доптар (бала санына қарай), сылдырмақ ілінген жіп.	«Ғажайып қарт»	2

Әріктер:
 2022 ж.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек: төс

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 1 сағат 5-9.12.2022ж	«Бірінші бағыт»	а) Қолды еркін қозғалт, жүргізудің мен бағытты өзгертіп, білу арқылымен жүгіруді үйрету. Қысқа секіріспенмен секіруді үйретуді жалғастыру, қолдарымен секіріспені шайыр бойымен және тік айықшыра білу іскерліктерін дамыту. ә) Заң келістігін бағдарлап, сана және сана қайта тұруға жаттықтыруды жалғастыру. Бәрі қаттың үстінде статикалық төсе-төсіліктерін сызбай білу шөберіліктерін (санымызды) жетілдіру. б) Шағындық, етілік, тәртіптілік, ашықшылық секілді дене сипаларын дамыту Қиындығы болуға, өзі-өзі бағалай білуға тәрбиелеу.	Ысқырық арқан доп.	«Жылан жүргізі»	2
	«Қимылдылық жаттықтырулар»	а) Тікбөкпен жүру, жүгіруді, құрсаудың құрсаудың етуге жаттықтыру. Қозғалыс келісімі мен аяқтың қимылдарын жалғастыру. Бір орынмен ұрылдыда секіруді бекіту. ә) Етілікті, жерден өзі аяқпен бірдей ітерісін секіруді, күштілікті дамыту. Жаттықтыруда уақытқа сыйырып, келісімісі дұрыс болсақ ойырып, дұрыс әрі тімісі орынды білуді жалғастыру. б) Ой денсаулығын сызбай құрылымын арттыру мен ойырып шұғылдануға қимылдықты қимылдытыру. Сыйырыптың, қимылдықтың құрылымын арттыру.	Доп, гимнастикалық орынды, құрсаулар	«Топтар жаттықтыру орынды»	1

Тексерілді :

Әдіскерлер :

2022 ж.

Денсаулықтыру нұсқаушысы : Әсетов Н.А.

ПРОГРАММА Курсов топ

Уақыты	Топы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 1 ақта 12-16.12.2022ж	«Еркінге собиқтар»	а) Бағытты өлгеріп, бау қорымен жүгіруге үйретуді жалғастыру, қолдарын еркін, үйлесімді қолғап, қорғаумен, қорғауда баулаушы жүгіре бау іскерістің дамыту. Болғанмен жерден шұңқарға өскіруге үйрету. Табандарыменбененді тұрақ нәте үйрету, көтінен малайларды бау қабілеттерін дамыту. ә) Бау көністің бағдарлау, санақ және санақ қайта тұруға жағтықтыруды жетілдіру. Дотты жоғары астырып, жаады қаналықтап, дотты қатып алу төбереліктерін (машықтары) дамыту. б) Коммуникативті құрыртылдіктерін, штілің және штіліңдіктерін дамыту.Шаттықдық, өтілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сипауларын дамыту.	Маскаралық дені.	«Танымал мен қасқан».	1
	«Андромед баласы көзіне»	а) Өзісінің жейілерін шотырауларға алу төбереліктерін (машықтары) қолтаптастыруды, көзіне-көзіне үйлесімділіктерін дамытуды және анализатор жүйелерін біріктіруді қолтаптастыруды жалғастыру. ә) Елмен 50 см биіктікке көтеріп, қолғау шотырау саты төмеліктермен еркін жүруге жағтықтыру, қол мен аяқ қолтаптастырып үйлесімділігін жетілдіру. б) Шаттықдық, өтілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сипауларын дамыту. Сауатты өмір сүруге баулу. Өзісінің денсаулықтарына қиындықпен күресушілікпен күресу.	Дені, төмеліктермен орындық құрылғы.	«Шаттық».	2

Тексерілді :
 Әдіскерлер :
 « 20 » 12 2022 ж.

Дене шынықтыру ұрсаушысы : Откел Н.О.

ЦИКЛОГРАММА Ересек топ

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қосалды ойын	Сапа
№ 3 аяғы 19-23.12.2022ж	«Бізбен бірге және бізбен артық арында»	а) Баланың неміз-аппатыс жүйесінің дамуына жағдай жасау. Өртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (ақты айкастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру — 4 метр), аяқпен көзгеу шеберліктерін (мамықтарын) дамыту. б) Маддас құрып отырып, бір-біріне дотты бастан асыра ақыртуға және дотты сауықтарын айнап күйде ағып атуға үйрету. Бір-бірімен арындап екі ақыртқыртуға жалғастыру. в) Күш, етіліс секілді дене сипаларын және коммуникативтік құзыреттіліктерін дамыту. Ұзын болып бірнеше тапсырмаларын орындауға және иібірмділік көптертілігіне тәрбиелеу.	Ысықарық артап дот.	«Ашықтар»	1
	«Біз – болмыс, жасармалы»	а) Өртүрлі жөнісдер тізбегін орындау дағдыларын дамыту. Бір-бірімен көзгеу көңілге көп мен ақтық жөнісдерін үйлестіріп, тізбектенісу жүргізді жалғастыру. б) Жерден екі аяқпен бірдей итерілуге жетуге түсу, ұзындыққа секіруші секіту. Кеңістікті бақылау дағдыларын, ең денсәушімен сәйкес құндылығын арттырып, спортпен шұғылданауға қатысушылықты жалғастыру. в) Сауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке, отансүйгіштікке, азаматтыққа тәрбиелеу.	Дот, гимнастикалық орындар.	«Мерген»	2

Тексерілді :

Бақырған :

2022 ж.

Дене шынықтыру мұексшым : Өтеп Н.О.ЦИКЛОГРАММА
Ересек тіл

Уақыт	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Сапа
№ 4 апта 26-30.12.2022ж	«Біздің отбасымыз»	Әртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты айыстырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), қолдарының ұйыстығын қызықпен қолғау шеберліктерін (мамықтарын) дамыту. а) Малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра астыруға және допты сәулетарын анықан күйде қағып алуға үйрету. 25 см биіктікте ішінде тұрған затқа екпінмен жүтірін кәліп секіріп, қолдан жеткізуді бекіту. Гимнастикалық орындық үстінде қолдан мен талшықпен танып- танып жеткізуді жалғастыруды жалғастыру. б) Шынықтырғы секілді дене сапаларын дамыту және кәсіп көңіл іс-әрекетті анықталып, талшықпен біздерін дамыту. Спортпен деген сүйсімділіктерін арттыру, азаматтық қасиеттерін тәрбиелеу.	Гимнастикалық орындық, астырғы арқан, доп.	«Марталар»	1
	«Менің отбасымыз»	а) Допты сапалы тұрып жүзде тұрғын анықан астыруға үйрету, күш секілді дене сапаларын дамыту. ә). Бір-бірінен 50см арақашықтықта жатқан анықалар арасында екі аяқпен секіруге жаттықтыру. б) Басқа балалармен бірге жаттығуды қызықпен анықтау. Ұйымшыл және анықан білуге тәрбиелеу. Көпшіліктің іс-әрекеттерін кәсіп жеткізуге деген талшықтарын дамыту.	Доп.	«Доппен жаттығу».	2

Тексерілді : 2
 Әкімшілік : 2
 2023 ж.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Міндеті	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ I айна 4-6 АІ, 2023 ж.	Спорт элементтері бар ойындар.	Бір орынтан ұшпалықта өскіру кетінде бастапқы калыпта тұрып, қолдан төмен-алға қарай қозғалысын аяқтап, ітерілумен үйлестіре орындауға үйрету. Дөңгі аяқпен кетпелі түрде итеру және дөңгі бағытын сақтау білігін беріту, көз мәнісін дамыту. Қимыл үйлесімділігін, естілікті, назарға дамыту. Төзімділікке, тәртіптілікке тәрбиелеу.	әр балаға масақта арнайы дөң, кетпелілер, әр балаға соғылмалы. Су-дөңгі сақатасы.	«Көз мерген»	1
	Ба - кетпелі балалар.	Дөңгі есенте пастыру, жерге тіпін секірген дөңгі көз қолдан еркін қимылмен кетпелі алу кәбілетін дамыту. Қойысқан заттарға жанамай, олардан арасымен бағытпен ауыстыра отырып еңбектеу кәбілетін жетілдіруді жалғастырылып, естілік, организмнің жалпы төзімділігін дамыту. Қайырмадылыққа, айырмадағы тіршілік келеріне жағымды көзқарас қалыптастыруға мақсат ету; салауатты өмір сүруге және отбасымен бірге дене тәрбиесімен айналысуда дағдыландыру.	көз жасының суреті бойынша еңбектеу аяқтарын, дөңгі 20 см жетер (бала саңына қарай), кетпелілер - 12 дана.	«Бөлігі» қимыл ойыны.	2

Тексерілді :

Дене шынықтыру программасы : Оттедіс Н.О.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қамалды ойын	Саны
№ 1 апта 9-13 .01. 2023 ж.	Ересек орындастар	тасырмаларды орындап, гимнастикалық орындақ үстінде жаттығулар орындау, тепе-теңдікті сақтау. Тізе мен аласанды тіреп, бір қатарда қойылған заттардың арасымен еркін жүру қабілетін жетілдіруі жаттастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанындай жүруді үйрету. Ептілікке, шыдамдылыққа баулу, үйлестіру қабілетін дамыту, тәртіпке бағынуға, бағындырыла баулу.	жосал – 12 дана, орындастар (орындастың биіктігі – 30 см, ені – 20 см) – 4 дана, қарақас рол тауықпен бетпердесі	«Орындасты тап!»	1
	Достармен ойлау	төменгі қолданмен аласанды қолды естіне түрде түзету арқылы аласанды үйрету, көз мәлішерін дамыту. Бір орындасты ұстап, осыдан кейінде аяқпен бастапқы қолды бекіту, қолдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқпен ітерудімен үйлестіре орындау. Ептілікті, төзімділікті, қызығу дамыту. Мейірімділік пен толеранттылыққа тәрбиелеу.	текішелер ойын үшін түйіліп байланған орында, диаметрі 1 метр қарсаулар – 2 дана.	«Кім аласанды көрсетеді?»	2

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 3 айна 16-20.01.2023 ж.	Дербестікке үйренеміз	Қатарға қойылған заттарды айырып, «жылаңша» жүгіру (заттардың арасындағы қашықтық – 1 метр, қатардың ұзындығы – 6 метр). Қолды белге таянып гимнастикалық орындау үстінен жүру, орта шамасында келгенге қолдарымен оңай қайтаға созылып (орындастың биіктігі – 35 см, ені – 20 см). Дөңгі жогары аяқтарымен және қос қолдан қағып алыныс.	дөң – 12 айна, орындастар (орындастың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см) – 4 айна, беттерде.	«Қашпастар».	1
	Қолдан тыпқандар	Аяғы қарай екпінмен қос аяқпен секіру және тізені жартылай бүгіп, аяқтан ұшымен жерге түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Заттарға жанаспай, оларды айналып өту қабілетін қалыптастыру (жаппастағының алдың алу – тибісіндегі бүліншек еттерді тияйту). Бір-біріне футболдарды домалатуға жағдықтыру, көптеп молиерісу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту, елгесек әрі қайырымын болуға тәрбиелеу.	тыпқыра дөң – 12 айна.	«Үшты ұшты».	2

Тексерілді:

Әдіскерлер:

2023 ж.

Дене шынықтыру әдіскері: Өтеді Н.О.

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қатысқан ойын	Саны
№ 4 шата 23-27.01.2023 ж.	Ағаларымыз сияқты күшті болайық	Гимнастикалық орындақ бойымен етпетімен өрмелеуге үйрету.Орындақтың екі шетімен ұстап, қолдарымызбен көмектесіп өрмелейміз. Дотты бір-біріне ақтырып, қолдың басын еркін қозғалдырып, бір мезгілде қос қолдан қағып алу қабілетін жетілдіру. Қолды шығарып қойып, аяқты ұшымен жүруге, тепе-теңдікті сақтауға, сызықтың шығарып кетпеуге жаттықтыру. Балалардың бойында салауатты өмір сүру дағдысының қалыптасуына ықпал ету, отбасына және жасөспірімдеріне құрметпен қарауға үйрету.	әр балаға 2 дөңгелек таспа, орындақ (биіктігі – 20 см) –2 дара, топтың жартысына диаметрі – 20 см дөңгелек, иіс жасайтын таспа (сырыстар	«Тұлпар»	1
	Ойнай жүріп, есте сақтауда дамытатын.	мұндай жолмен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Арықшықтығы 2 метрлік екі қатарға тұрып, қолды жоғары көтеру әдісімен бір-біріне дөңгелек ақтыруға үйрету. Жұптар арасындағы қатынастық пен дотты ақтыру күшімен бір-бірімен үйлестіру қабілетін дамыту. Қолмен төменге және алға қарай оңаша қозғалыстар жасау, бір орындағы ұшпадында осыған кезде аяқты екібіреміз алға созу, жерге төменгі сәт бүтін түсу қабілетін дамыту. Қолмен мөлшерлеу қабілетін, арық ету жолындағы дамыту; бұлшық ет топқын реттеу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Айналаныңдағы адамдармен дос болуға, жаппай қозғалыс ұстанымына үйрету.	балалар санына кінәй иісбөкселер, топтың жартысына жететін дөңгелек, ұшпадында осыған үйреніс жасауға арналған мата жолақтары	«Өз жұмысына тәлі»	2

Тексерілді :
Дене шынықтыру
мұдәсі

ИНКЛУГРАММА

Ерссен тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қонысды ойын	Саны
№ 1 аяғы 30-31 .01, 2023 ж. - 3.02.2023 ж.	Аталарымиз сияқты күшті болайық	Гимнетикалық орындай бойымен естетінен өрмелеуге үйрету. Орындастын екі шетінен ұстап, қолдарымызбен көмектесіп өрмелейміз. Дотты бір-біріне лақтырып, қолдың бағын еркін қимылдаттып, бір негізінде қос қолдан қызып алу қабілетін жетілдіру. Қолды ықпал қойып, аяқтың ұшымен жүруге, тене-теңдікті сақтауға, сымыстан шығып кетісуге жаттықтыру. Балалардың бойында салмақты өмір сүру дегенімен қалыптасуына ықпал ету, отбасына және жандарына құрметпен қарауға үйрету.	әр балаға 2 доттың тентек, орындық (биіктігі – 20 см) – 2 дана, тоңғып жартысына діаметрі – 20 см доттар, жол жасайтын тасстар (сырғастар	«Тұшар».	1
	Ойнай жүріп, өзің сақтауды дамытамыз.	мұндай жолмен сырғанауға, тене-теңдікті сақтауға үйрету. Армаңымызды 2 метрлік екі қатарға тұрып, қолды жоғары көтеру едісімен бір-біріне дот лақтыруға үйрету. Жұттар арақшыдағы қимылдық пен дотты лақтыру күшін бір-бірімен үйлестіру қабілетін дамыту. Қолмен төменге және аша қарай оқшас қимылдар жасау, бір орында ұшыақшыға секіресен кетіс аяқты екпінмен аға соғу, жерге тікелей сан бүтін түсу қабілетін дамыту. Көзбен мәлішерлеу қабілетін, аракет ету жылдамдығын дамыту, біршама ет тінүүсін реттеу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Айналдасындағы адамдармен дос болуға, жылымды көтерме ұстанымын үйрету.	балалар санын қарай шөбіндер, тінтін, нартысына жететін дот, ұшыақшыға секіру үшін «бұлақ» жасауға арналған аша жолықтары	«Оз жұбындай тап!».	2

Тексерілді :
 Әзірлендер : Р
2023 ж.

Дене шынықтыру мұдиршілығы : Отесін Н.Ө.

ПРОГРАММА

Біріккен тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 2 апта 6-10.02.2023 ж.	Біздің шығын стадыон	Бізге жүрген кезде денені тәу ұстап, дене сыйбатын сақтау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Дененің дұрыс қалпын сақтап қолдан көмегімен тартылу қабілетін шығарту, организмінің жалпы төзімділігін дамыту, күшін арттыру. Балалардың сапасына сәйкестік өмір сүру деңгейін өсіруге қолдау ету.	әр балаға 2 дөңгелек, орындар (биіктігі – 35 см, ені – 20 см) – 4 дөңгелек, аттан өтуге арналған текшелер – 4 дөңгелек, түрлі түсті тақта мен	«Қорықпаймын»	1
	Құрыштар дүкені	Бізге жүрген кезде теңе-теңдік пен дене сыйбатын сақтап заттарды аттан өтуге жетілдіруді әрі қарай жалғастырамыз. Дөңгелек еденге тікелей аяқтарып, жерге тиіп сөксіретінен кейін көз қолдан қатып аяуды үйрету. Педагогтің айтындарын тыңдау, оның көрсеткішдерін мұқият ден қолға үйрету, өз қимылдарын өңе балалармен көзсіз жасауға үйрету, қолғаптарды орындау (бе-бала) мен тәртібін сақтау.	әр балаға арналған текшелер, орындар (биіктігі – 35 см, ені – 20 см) – 4 дөңгелек, аттан өтуге текшелер – 4 дөңгелек, дөңгелек.	«Қарғыш»	2

Тексерілді :
Әдіскерлер :
«»  2023 ж.

Дене шығарысу нұсқаушысы : Оттесін Н.О.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қосымша ойын	Саны
№ 3 күйе 13-17.02.2023 ж.	Қысқы ойындар.	Тұрақты теле-теңіз бен балқуға жүрген кезде денені тік ұстап, дене симбиоттық сақтау, одан аяқпен ұшымен жетіл түсу қабілетін нығайту (сколодондан алдымен алу). Дұрыс тыныс алу дағдысын қалыптастыруды жалғастыру. Қозғалыстың айқындығын, ырыққа сыйласыптын дамыту. Қоршаған ортаның еңгушілік қабілетін білуге үйрету, ойындарымен күтіп ұстауға тәрбиелеу. Ойындарға бірлесіп орындау, бір-біріне жол беру біліктерін тәрбиелеу.	шапалар, жор, текшелер,	«Құмырсқа»	1
	Ересекте сайыс	Жарыстардың нәтижесін бағалаудың қызығарлық қозғалыс белсенділігін дамытуды жалғастырамыз. Бір орынның ұзындығын секірген кезде бағалауды қалыптасты сақтау қабілетін нығайту, өзінің қатынасын орындауға тең табу қабілетін нығайту, заңдылық нәтижесін толық пайдалануға, жүрген кезде бір-біріне кедергі келтірмеуге үйрету. Достық екілікпен итеру және достық қозғалыс бағытын сақтау қабілетін жетілдіру, көзбен бақылау қабілетін дамыту. Қозғалыс үйреністерін дамыту, еңгізілу, жетілдірілу баулау, тозыра, тәртіпті болуға үйрету, күшті, еңгі болуға деген қызығарлықты ояту.	әр балаға 2 дания текшелер, кетелдер, әр балаға домалататын доптар.	«Жетілдірілу»	2

Тексерілді :
 Әдістерлер : 
 2023 ж.

Дене тәрбиесі пәні мұғалімі : Өтегісін Н.Ә.

ЦИКЛОГРАММА

Ересек тобы

Уақыты	Түрлері	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қажетті ойын	Саны
№ 4 апта 20-24.02.2023 ж.	Құртқашпен ойындар	Арқашықтың 2 метрілік қос қатарда тұрып, қолдары жоғары көтеру арқымен бір-біріне доп дақтырып ойнауға үйрету. Допты дақтыру күші мен қатарлар арасындағы қашықтықты сәйкестендіру. Қолдармен төменге және алға өзге қимылдар жасау қабілетін жетілдіруді жасау. Бір орында тұрып ұзындыққа секірген кезде қос аяқты бірдей екпінмен алға шығарып, жерге түскенде тізбені иізіне бүгуге үйрету; көзбен бақылау қабілетін дамыту, зейінділікке, жылдам әрекет етуге баулу. Педагогтің айтындармен асықпай мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыруды жалғастырылып; өзгелермен дос болуға, төзімділік және жағымды қатынасуға үйрету.	бұрым (бала сипатында қарай)	«Бұлақтан секіріп оту».	1
	Біз өсіп келеміз.	таңғалып кінәсі және шенуін, дағдылар қалыптасуына орындауға үйрету. Бір орында тұрағып тұрып қар дақтыру, бүгілген қолдары екпінмен түзету арқымен қарды дақтыру күшін арттыру. Дұрыс жүту рефлекстерін қалыптастыру, дамыту.	гимнастикалық тастай (ені – 15 см) – 2 дана	«Аттың»	2

Тексерілді:

Өзгерістер:

2023 ж.

Дені шымыстыру нұсқаулығы: Әтесін Н.А.

ЦИКЛОГРАММА
№12 Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қатысатын ойын	Сапалы
ЖІ апта 27.02-3.03.2023	Құтқаруға күтуді үйретейік	Бір-біріне дені шымыстыруды және қолды тобеге көтерін, қос қолдан қызып алу әдісін меңгеруді жалғастырамыз. Алға қарай сесірген кезде қос аяқты бірлесіп көтеру және тізбені аздап бүгіп, жерге түсу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз. Демді іште сақтмай, еркін демалу қабілетін жетілдіру. Балаларды бір-біріне қайтарып, мәжірімді болуға тәрбиелеу.	Дені	«Адам сәйкестігі»	1
	Ағаларымыз сияқты күшті болайық	Гимнастикалық орындау бойынша еркінмен өрмелеуге үйрету. Орындаудың екі шегімен ұстап, қолырамымызбен қосылып орындаймыз. Досы бір-біріне дастырып, қолдан басып еркін қимылдатып, бір мезгілде қос қолдан қызып алу қабілетін жетілдіру. Қолды нығыз қойып, аяқтан ұшымен жүруге, тене-тендікті сақтауға, сызықтан шығып кетпеуге жаттықтыру. Балалардың бойында салмақты өмір сүру дағдысының қалыптасуына көмек ету, отбасына және жандарына құрметпен қарауға үйрету.	Гимнастикалық орындау, дені	«Жүйрік аттар»	2

Тексерілді :

R

Өзгештерді :

2023 ж.

Дене шынықтыру пәнаушысы : Отесін Н.О.

ЦИКЛОГРАММА
№11 Ерресек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимасты ойын	Сына
№1 жеті 27.02-3.03.2023	Құрғақта күзді үйретейік	Бір-біріне дп дастыруды және қолды төбеге көтеріп, қос қолдан қағып алу әдісін меңгеруді жалғастырамыз. Алға қарай сесірген кезде қос аяқты бірдей көтеру және тізбені алдап бүтін, жерге түсу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз. Демді іште сақтаймы, еркін демалу қабілетін жетілдіру. Балаларды бір-біріне қайырымды, мейірімді болуға тәрбиелеу.	Дөң.	«Адам сіңіргені».	1
	Ағаларымыз сияқты күшті болайық	Гимнастикалық орындау бойынша ештегімен өрмелеуге үйрету. Орындайтын екі жетінен ұстап, қолдарымызбен көмектесіп өрмелейміз. Дөңге бір-біріне дастырып, қолдан басым еркін қимастырып, бір мезгілде қос қолдан қағып алу қабілетін жетілдіру. Қолды ылақа қойып, аяқтың ұшымен жүруге, теңе-теңдікті сақтауға, сымбаттап шығып көптеуге жаттықтыру. Балалардың бойында салауатты өмір сүру дүлдесінің қалыптасуына ықпал ету, отбасына және жақындарына құрметпен қарауға үйрету.	Гимнастикалық орындау, дөң.	«Жүзгіс аттар».	2

ЦИКЛОГРАММА

№12 Ересек тобу

Убакыты	Түрү	Максаты	Көзөттү куралдар	Көмүлмө ойын	Саны
№ 2 аякта 6-10.03.2023	Түрлөр	2 метр жерде туруп, допты көтөрүлгөн жерден дөңсөөдө тартылып жип аркылы ластыруды үйрөтүү. Олимпиаданын бекеттен кезде табанды белгилүү түрдө жазуу жана жерге ичкы айдан бүткүл түсү көбөлүгүн жетилдирүү жана кызыгына. Күчтү болууга, өспүлүс болуу, өркөктөтүү жана кызыгына өткөрүү. Балалардын КР аймагында турган калыктардын маданияты мен сапат-дөңсөөсү туралы түшүнүгүн жетилдирүү. Токтолотуу болууга тарбиялуу.	Доп аркылы.	«Аял жерге».	2
	Ойындары - дөңсөөдө кызыгына жетилдирүү.	Колдун өспүлүс түрдө жазуу отуруш, токтолотуу аял-жогору-алыска дөңсөө ластырууга үйрөтүү. Колдун түрдө кызыгына жетилдирүү, токтолотуу парлардын аял оту аркылы жүрүтө жетилдирүү, үйрөтүлүүгө көбөлүгүн. динамикалык тепе-теңдиги даярдуу. Мейкимдилдик тарбиялуу.	Аркылы, тиктай, дөңсөө.	«Шабанды».	1

Тексерілді :
Оқылды :

h

12.02.2023 ж.

Ден шынықтыру нұсқаушысы : Өтегіс Н.Ө.

ЦИКЛОГРАММА

№12 Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№3 апта 13-17.03.2023	Бір, екі, үш – қайтала!	Досты көтерілген қолдың деңгейінде тартыптан икем арналы жасату, алты ала-жоғары бағытта қабілетін жетілдіруді жинақтау. Гимнастикалық қимылмен арналуға жаттықтыру, олға қосалы алын жасап бір көрінен (көрсет) екіншісіне көлу және аяқпен бағытта қимылдарды іске-із ұстау қабілетін дамытуды жаттықтыру. Педагогтың айтып-арна тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият деп қолға үйрету, ол қимылдармен олға бағытпен үйлестіріп жасауға, қимылдың іске-ізділігін сақтауға үйрету. Елтінің пен үйретілу қабілетін дамыту. Батыл болуға, өзі мен өлге бағытта қимылмен қарауға тәрбиелі.	Ден гимнастикалық қимылдар	«Жұп-жұп»	1
	Көңілді шар	Тыстайды екі жағынан жүріп, аяқпен, тұрақты тең-теңдік сипаты қабілетін дамытуды жинақтау. Олға қосалы алын жасап бір көрінен екіншісіне өту. Баспен қимылдарды қимылмен жасау бағытта ұстау қабілетін жинақтау. 20 см биіктік терекке секіру қабілетін жинақтау, бас пен денені тік ұстап, алға қарап тұру қабілетін жетілдіру. Қимылдың картинадан суреттерге сай етіп орындау қабілетін, балалардың кейін, ойлау қабілеті мен дербестігін қалыптастыру. Құрбыларымен дос болуға, қоршаған ортаны жасауға тәрбиелі.	Тыстай.	«Аяқпен»	2

Тексерілді :

Өлкетерлер :

2023 ж.

2023 ж.

Деме шығарылу нұсқасы : Өткен Н.О.

ЦИКЛОГРАММА

№ 12 Ересек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Міндеті	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 4 апта 20-24.03.2023	Ғарышкерлер ларлау орталығы	Сзымқ бойынша жүру кезінде тұрақты теңестірікті және бойын тік ұстауға жаттықтыру. Ізгі жүріс рефлексін қалыптастыру. Футбол добын берілген бағытта домалату білігін бекіту, көштігікті және қимылдан оң бағыттағы білу дағдыларын дамыту. Батырлыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелеу.	Футбол добы.	« Ал жерге »	1
	Көтеріңкі аяғы күй.	Апта ішінде қимыл алым жасау және мұрағатпен жеңіл секіруге үйретуді жалғастырамыз. Тастайлап екі аяғымен жүріп, аяқару, тұрақты теңестірікті сақтау қабілетін дамытуда жалғастырамыз. Оң қимылдарға өңге бабалардың қимылмен үйлесімді етіп жасауға үйрету. Футболды домалату және оны қолдан күшімен ітерді жаттығу. Үйлестіру қабілетін дамыту. Қолтаңба пен мұрағаттың үйлесімділігін арттыру. Халықтық ойындардың көмегімен бабалардың қолтаңба тәжірибесін байытуда; ділемге позитивті көзқараспен қарауға үйретуді жалғастырамыз.	Доп.	«Қыз қуа»	2

ПРОГРАММА
№12 Күрес тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мәселесі	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 1 айна 3-7.04.2023	Ойын лотосы	бір аяқты алға көріп отырып, оның қосына екінші аяқты жою, екінші аяқтың ұшын ішке көріп бұрғылау, аяқ басында аяқты бірқалыпты қимылдау қабілеттерін дамыту. Бұл ойын көтеріңкі басындай тапқыларды араластырып төмен жоғары көтеріп аяқпен ойнау, аяқтың ұшын ұстауға жаттықтыру. Қимыл-қимылдау жаттығуларының көмегімен ойнау мүмкіндігін арттыру. Балаларды бір-біріне қайырымды болуға үйрету.	көмір жазылған аяқтар, көбінесе баспалдақтар (саты) – 2 дана, ойында арналған музыка.	«Мысық пен тышқан»	1
	Дөңгіз болсын	дөңгіз аяқпен аяқпен ойнауға үйрету аяқпен аяқпен жоғары секіру білігін, ітерілу кезінде қолмен аяқтың үйкелісін арттыру. Бұл ойын аяқпен ойнауға жаттықтыру – 1 минут. Еңгілікті, аяқпен, көбінесе аяқпен ойнауға үйрету, СОС машинасын қимылдау.	футбол дөңгіз, бұл ойын көріп диаметр(20 см) дөңгіз, сымдармен ойнау тәсілдері.	«Өз түсіңді тап»	2

ЦИКЛОГРАММА
 №12 Еркек тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мәселесі	Қажетті құралдар	Қиындық ойын	Сипа
№ 2 жина 10-14.04.2023	Асық ойыны	бейте жүрген асық теле-теңіше сыртта, орынның екі бетімен бастап жүрің, орта тұрғына көптең асықтарды жіберу. Қолбеу тастаймын бетімен ұстау қабілетін нығайту (4 сәуек астында, үлкен сәуек үстінде), арқаны түзу ұстап, алаң адым жүру қажет. Асықты бір қолмен алысқа лақтырып жеткізу; лақтыру күшін дамыту. Бұйымдарды ойын-орынды нығайту, қазықпен тұрмыс-тіршілік мәдениеттерімен, ұлттық ойындарымен таныстыру; толерантты болуға тәрбиелеу.	жорға, бала санына қарай асықтар, «сәуірмен асық», гимнастикалық орындықтар (биіктігі – 20 см) – 2 дана, шаңберлер – 10 дана	«Мәреулер»	1
	Асық қорық	мұрып арқылы ден алу, асықты шөгген тасжотары көтерімей жеміс әрі ирғақпен жүгіру, жүгіру қарқынды өзгертіп, қолды шығайы қимылдау қабілетін нығайтуды жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде тастырмалар орындау: орындықтың ортасына дейін барып, кері бұрылу және бастапқы орынға қайтып оралу, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп етіп жүру. Асықты бір қолмен алысқа лақтыру қабілетін жетілдіру; асықты қолмен күшімен алға-жарты лақтыру қабілетін дамыту. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Толерантты болуға тәрбиелеу.	бала санына қарай асық, гимнастикалық орындықтар (биіктігі – 20 см) 2 дана.	«Сәуірмен»	2

Үлгісі	Тақырыбы	Мақсаты	Қиындық деңгейі	Қажетті құралдар	Қажетті орын	Саны
№ 1 17-21.04.2023	Біз құптымыз әрі ерміз.	өздеріңізге тегіңізді үйрену. Бұл қарқынды жүргізуге – 1 минут, ең негізгі үйрену жұмысына жеткізілу. Жерге түсу, аяқтарын тізесінен қолға басты біліктерін басты. Денесіңіздеріңізді жеткізілумен аяқтарға тұрақ көрсетілумен тәрбиелу, еңгі әрі жылдам болуға жеткізілумен қабілеттеріңізге жеткізілу.	үш дүңгелекті көрсеткіштер, аяқтарын жеткізуге арналған сызбалар, құралдар – диаметрі 70 см.	«Тегіңіз – тегіңіз».	1	
	Сөздеріңіз орындалар	алдымен, жеткізілу алды-жолары-алдымен жеткізілу үйренуі жеткізілумен. Орындалумен өскірінімен аяқтарын тегі-теңдікті көрсету, бас негіздені тік ұстап, алды қарғын тұру қабілетін жеткізілу, еңгімен жеткізілу қабілетін, қарғын үйренуіңізді дамыту, тегі-теңдік көрсетуі үйрену. Жеткізілумен, еңгіменімен тәрбиелу.	гимнастикалық орындалулар (бастың – 20 см) – 4 дүңгелек, басты қарғын қарғын жеткізілумен.	«Малық құстар».	2	

ПРОГРАММА
№12 Ерлерге тобы

Уақыты	Тақырыбы	Мазмұны	Қажетті құралдар	Қызығары ойын	Саны
№ 4 апта 24-28.04.2023	Таңа басы қимасын жасау	қолдану тапсырмаларымен жасалған әртүрлі аяқ, денелік қималардың үйлестіруге үйрету. Тапсырмаларды орындай отырып жасалған аяқтан аяқ-қолдарымен және күшпен қималарды жасауға үйрету. Қималарды орындауға көмекпен, қосымша бір уақытта оқыту және жерге түскенде аяқты жарылмай бұтқа түсіруге үйрету. Дене тәрбиесімен айналысуға, өзі әрі патшаны болуға деген қызығарышының ояту.	ойынның «Таңа», бала санына қарай қажетті құралдар немесе қималарды ойыншылар, қолдану тапсырмалары – 2 дана, патша – 10 дана.	«Орындам таңа»	1
	Қималар жасау қимасын	самостанды оқытуға кезінде бұрыла болуға, теңестіріліп қималарға үйрету, бір орында тұрып ұзындықта оқытуға төменгі бастауы қималар дұрыс сақтау, қолды төмен-аға қозғалтып, оны аяқтың орталығымен үйлестіруге қабілетін жетілдіру. Қозғалыс үйлестіріліп, жетілдіріліп, өзілікке баулу, төменгі болуға, төртінші болуға, күшті әрі аяқ болуға деген қызығарышының қызығарысуы.	бала санына қарай қималары – 20 см доғалар, тоқтырма доғалар – 12 дана, орындамалар (орындаманың ұзындығы 35 см, өзі 20 см) – 4 дана, беттерде, кесілген карталар (орындам, доғ), күшті тұрған карталар.	«Қималар жасау»	1

Тексерілді:

Әзімдерлер:

«29» 4 1023 ж.

Дәне шынықтыру оқытушысы: Оттін Н.О.

ЦИКЛОГРАММА

Ересей топтар

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылы ойын	Саны
№1 апта 2-5.05.2023ж	Футбол ойындары үйренеміз	Футбол добын еркін бағытта алып жүруге үйрету. Қос аяқпен алып секіру, екі аяқпен бір уақытта секіріспен секіру және тізесін сол бүгін аяқтың үшкімен жорға түсу қабілетін жетілдіру. Заттардың жанамалы ойындары қабілетін нығайту (жалғастырып ойындар алу – табынып бұрып естерін дамыту). Футболдарды бір-біріне арнайы домалатуға жаттықтыру, өзімен жанжалды қабілетін дамыту. Қимылымен дұрыстығы мен айқындығын дамыту, сәтсіз немесе қайтарылым болуға баулу.	Қоспа, доп.	«Орманды таңда»	1
	Менің көңілім, үшкір добым	Допты жоғары лақтыруға және оны қос қолдан қағып алуға үйрету. Арқаның астынан оң және сол аяқпен секіріспен отырып және дұрыс тоқтау қабілетін нығайту, еңгілігін дамыту. Балалардың қимылымен ойындарын бағытты дамыту, деңгейін анықтау жаттықтырулармен ойындығына құлшынысын дамыту.	Бөрене, доп.	«Допты ұстап алың»	2

ЦИКЛОГРАММА

Ересек топтар

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 2 топ 10-12 08.10.23ж	Гүрлі сызықтар түсті	Балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындар үстімен еңбектеуге үйрету. Дөңгелек-біріне дастырып, оны қос қолды арқа қолғағын ханат алу қабілетін нығайту (екі қолды бастап жоғары көтеріп қатырылу, ойынға қатысатын жұп арасындағы қашықтық – 1,5метр). Жинақтабантық алаңды алу, сіңір аппаратын нығайту және тибандағы буындардан қозғалыстың арттыру. Балалардың бойында салдаулық өмір сүру дағдысын қалыптастыру.	Гимнастикалық орындар, топ	«Сақар төкес»	1
	Елгі және күшті бөлімдер	Алдың түсті жерінде анықтан және затқа қатын жақындамай, дер жетінде атеру қабілетін қалыптастыру. Жұптасып жеңіл әрі ырғақпен жүтіруге және жүруге үйрету. Жетің үстімен жүтсеңде бойды тік ұстап, теңе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Әрекет етіп жылдамдығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Педагогтің тапсырмаларын тез әрі дәл орындау, өз қимылдарын өзге балалармен үйлесімді етіп орындау қабілетін қалыптастыруды жалғастырамыз. Балаларды ұқыпты болуға, ұярыммен бірге жұмыс істеуге үйрету.	Арқан, топ	«Марштар»	2

ЦИКЛОГРАММА

Ересек топтар

Уақыты	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қимылды ойын	Саны
№ 2 топ 15-19 05.2023ж	Елті болайық	Допты төмен қарай еденге астыру және жерге тиді, секірген допты ең көлмен қағып алуға үйрету. 4 адамнан бастап көз ашып жасырыға секіру дағдысып, секірген кезде көз мен аяқтың үйлесімділігін сақтай білу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Сан жағынанда жүру, бағыттан өткерту, Еңгіліз, Жейін, кеңестікте бағытпау қабілеттерін дамыту, Спортпен айналысуға ынталандыру, дағдыландыру.	Доп	«Соқыр текен»	1
	Спорт элементтері бар ойындар	Бір орыннан ұзындыққа секіру кезінде бастапқы қарапта дұрыс тұруға, көзінен төмен-ашы қарай қимылдан жасап өткеруімен үйлестіре орындауға үйрету. Допты ашып еңгіліз түрде өткеру және допты бағыттан сақтау білігін бекіту, көз мәткерін дамыту. Қимыл үйлесімділігін, еңгілізді, нұқарын дамыту. Төзімділікке, тәртіптілікке тәрбиелеу.	Құрсаулар , доп .	«Мараулар»	2

ЦИКЛОГРАММА
№12 Крестик тобы

Уақыт	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құралдар	Қиындық деңгейі	Саты
№ 4 аяқта 22-26.05.2023	Тініп білге көлемде кезең	көлемді тәжірибелік жоғары өрмелегенде шик пен жолдан қимылдармен үйлестіруге үйрету. Зертте алысқа лақтырған кезде қолды тікелей алға жоғары көтеру және күшпен шығару қабілетін жетілдіру. Құраудан-құрауға кезекпен, қос ақпен Бір уақытта секіру және жерге түскенде аяқты жартылай бүгін түсуге үйрету. Дене тәрбиесімен айналысуға, ерті әрі шығару болуға деген қызығушылығын ояту.	ойыншық «Тініп», бала шыны қарай қарағай бүрлері немесе шаштасқа ойыншықтар, көлемді тікелей – 2 ақ, көлем – 10 ақ	«Орынды тілі»	1
	Көлем көлем көлемі	самокатпен сыртқау кезінде бұрыла болуға, тепе- теңдікті сақтауға үйрету. Бір орында тұрып ұшындауға секіргенде дененің бастапқы қимыл дұрыс сақтау, қолды төмен-алға қозғалтып, оны аяқтың серпінісімен үйлестіру қабілетін жетілдіру. Қозғалыс үйлесімділігін, жүйелі қозғалу, ертілікке болуға, төменде болуға, тәртіпті болуға, күшті әрі алтыр болуға деген қызығушылығын қозғалтыру.	бала шыны қарай диаметрі – 20 см ақтар, толтырма ақтар – 12 ақ, орындылар (орындылық ұзындығы 35 см, ені 20 см) – 4 ақ, беттерде, көлемді қимылдар (орынды, ақ), күшті тұрып қимылдар	«Қим секіреді»	2

Бекітемін:
Мамырдың 10-санындағы Білім
басқармасының Ақтөу қаласы бойынша
Білім бөлімінің №33 «Мәшһүр» балалар ЖБҚ МКҚК
директоры: А.К.Шасирова
2022 ж.

Дене шынықтыру-іс-әрекетінің кестесі

Распределение организованной деятельности по физической культуры 2022 – 2023 оқу жылы/учебный год

Апта күні/Дни недели	№ топтар/№ группы	Уақыты/Время
Пәйсенбі Панк	№12 «Сұңқар» ересек топ	09.10 – 09.35
	№8 «Қызғалдақ	
	№6 «Қарлығаш»	
	№13 «Түймедақ	
	№9 «Жұлдыз»	
	№2 «Күншұаю» ортаңғы топ	12.30 – 12.50
Сәрсенбі Панк	№1 «Балашан» е	
	№5 «Құлышпақ» ересек топ	
	№9 «Жұлдыз» подгот. гр	
	№6 «Қарлығаш» ересек топ	10.10 – 10.35
	№11 «Қыран» ересек топ	10.40 – 11.05
	№10 «Ақсу» мад топ	11.05 – 11.30
Сәрсенбі Среда	№3 «Айгөлек» ортаңғы топ	15.30 – 15.50
	№14 «Шағала» ортаңғы топ	15.55 – 16.15
	№5 «Құлышпақ» ересек топ	09.10 – 09.35
	№10 «Ақсу» мад топ	09.40 – 10.10
	№11 «Қыран» ересек топ	10.10 – 10.35
	№13 «Түймедақ» мад топ	10.40 – 11.10
Бейсенбі Четверг	№8 қызғалдақ» мад топ	11.10 – 11.40
	№14 «Шағала» ортаңғы топ	15.30 – 15.50
	№2 «Күншұаю» ортаңғы топ	15.55 – 16.15
	№1 «Балашан» ересек топ	16.20 – 16.45
	№6 «Қарлығаш» ересек топ	09.10 – 09.35
	№10 «Ақсу» мад топ	09.40 – 10.10
Жұма Пятница	№5 «Құлышпақ» ересек топ	10.10 – 10.35
	№12 «Сұңқар» ересек топ	10.40 – 11.05
	№8 қызғалдақ» мад топ	11.05 – 11.30
	№2 «Күншұаю» ортаңғы топ	15.30 – 15.50
	№3 «Айгөлек» ортаңғы топ	15.55 – 16.15
	№11 «Қыран» ересек топ	09.10 – 09.35
	№12 «Сұңқар» ересек топ	09.40 – 10.05
	№9 «Жұлдыз» подгот. гр	10.10 – 10.40
	№13 «Түймедақ» мад топ	10.40 – 11.10
	№1 «Балашан» ересек топ	15.30 – 15.50
	№3 «Айгөлек» ортаңғы топ	15.55 – 16.15
	№14 «Шағала» ортаңғы топ	16.20 – 16.45