

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қыркүйек айы. Өтпелі тақырыбы: «Балабақша»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
01.09.21 02.09.21	I апта Ертең сабақ басталады	«Біз-көңілді балалар» Бір орында екі аяқпен секіруді, тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, кегли.	I.Кіріспе: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. б) Допты тура бағытта домалату. Қимылды ойын: «Өз орнына жылдам барып тұр» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
03.09.21		«Біздің спорт зал» Сызық арасымен допты домалатуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, кегли, құрсау.	I.Кіріспе: Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты тура бағытта домалату. б) Құрсаудан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Өз үйінді тап» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қыркүйек айы. Өтпелі тақырыбы: «Балабақша»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
06.09.21 07.09.21	II апта Дені саудың жаны сау	«Біз епті балалармыз» Құрсаудан еңбектеп өтуді, зат арасынан допты домалатуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Құрсау, доп, кегли	I.Кіріспе: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Құрсаудан еңбектеп өту. б) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Қимылды ойын: «Аққу-қаздар» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
08.09.21 09.09.21		«Түрлі түсті доптар» Зат арасынан допты домалатуды, тура бағытта еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, кегли, құрсау	I.Кіріспе: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. б) 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Аққу-қаздар» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын
10.09.21		«Мергендер» Зат арасымен төрттағандап еңбектеуді, нысанаға дәлдеп лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли, капшық	I.Кіріспе: Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. б) 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. Қимылды ойын: «Қоңыздар» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қыркүйек айы. Өтпелі тақырыбы: «Балабақша»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
13.09.21 14.09.21	III апта Күз сыйы	«Достармен бірге» Қапшықты тігінен дәлдеп лақтыруды, табан мен алақанға сүйеніп еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру . б) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Алақан соқпақ» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын
15.09.21 16.09.21 \		«Өрмелеп үйренеміз» Төрттағандап еңбектеуді, гим қабырғаға өрмелеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. б) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Қимылды ойын: «Боран» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
17.09.21		«Біз өсіп келеміз» Гим қабырғаға өрмелеуді, бір орында тұрып екі аяқпен секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. б) Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Боран» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырыбы: «Балабақша»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
20.09.21 21.09.21	IV апта Жер ана	«Менің көңілді ұшқыр добым» Бір орында екі аяқпен секіруді, допты бастан асыра лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. б) Доспы екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру . Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын
22.09.21 23.09.21		«Менің көңілді добым» Допты бастан асыра лақтыруды, арқан астынан еңбектеп өтуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, арқан	I.Кіріспе: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Доспы екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. б) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
24.09.21		«Арқанмен ойнаймыз» Арқан астынан еңбектеп өтуді, басқа қапшық қойып заттарды аттап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Арқан, қапшық	I.Кіріспе: Тізени жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. б) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Арқан тарту» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қыркүйек айы. Өтпелі тақырыбы: «Балабақша»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
27.09.21	IV апта Жер ана	«Менің көңілді ұшқыр добым» Бір орында екі аяқпен секіруді, допты бастан асыра лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. б) Доспы екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру . Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
		«Менің көңілді добым» Допты бастан асыра лақтыруды, арқан астынан еңбектеп өтуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, арқан	I.Кіріспе: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Доспы екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. б) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
		«Арқанмен ойнаймыз» Арқан астынан еңбектеп өтуді, басқа қапшық қойып заттарды аттап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Арқан, қапшық	I.Кіріспе: Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. б) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Арқан тарту» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Қазан айы. Өтпелі тақырыбы: «Алтын күз»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
04.10.21 05.10.21	I апта Ас атасы нан	«Біз ойнағанды жақсы көреміз» Басқа қап киіп заттарды аттап жүруді, қос аяқпен секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Қапшық	I.Кіріспе: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. б) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру . Қимылды ойын: «Тым - тырақай» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын
06.10.21 07.10.21		«Ойна – көңіл көтер» Қос аяқпен секіруді, тепе-теңдікті сақтап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Бөрене	I.Кіріспе: Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. б) Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Қимылды ойын: «Қасқыр қақпан» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын
08.10.21		«Ойна әрі шымыр бол» Тепе-теңдікті сақтап жүруді, допты төменнен лақтырып қағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Бөрене, доп	I.Кіріспе: Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. б) Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Қазан айы. Өтпелі тақырыбы: «Алтын күз»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
11.10.21 12.10.21	II апта Жомарт күз	«Менің көңілді ұшқыр добым» Допты бір-біріне төменнен лақтырып қағып алуды, орындықта еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). б) Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу . Қимылды ойын: «Менің зымыаған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
13.10.21 14.10.21		«Епті және күшті боламыз» Тақтайда, орындықта еңбектеуді, доптардан аттап өтуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Тақтай, доп	I.Кіріспе: Сызықтар арасымен (15 см арақашықтықта) жүру, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. б) Бір-біріне қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
15.10.21		«Футбол ойнауды үйренеміз» Допты бір-біріне аяқпен домалатуды үйренеді. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли, доп	I.Кіріспе: Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір-біріне қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. б) Допты аяғымен бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Менің зымыаған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қазан айы. Өтпелі тақырыбы: «Алтын күз»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
18.10.21 19.10.21	III апта Қыстайтын кұстар	«Спорт элементтері бар ойындар» Допты аяқтарымен бір-біріне домалатуды, төрт тағандап еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты аяғымен бір-біріне домалату. б) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу . Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
20.10.21 21.10.21		«Жіппен ойнаймыз» Тепе-теңдікті сақтап жүруді, төрт тағандап еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрттағандап еңбектеу . б) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Сақина жасыру» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
22.10.21		«Сымбатты дене» Тепе-теңдікті сақтап жүруді, қос аяқпен секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. б) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Ортаға түспек» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Қазан айы. Өтпелі тақырыбы: «Алтын күз»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
25.10.21 26.10.21	IV апта Алғашқы тамшылар	«Сиқырлы доптар» Секіруді, допты домалатуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. б) Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату . Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
27.10.21 28.10.21		«Біз көңілді балалар» Допты домалатуды, төрт тағандап еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли, доп	I.Кіріспе: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату . б) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
29.10.21		«Өрмелеуді үйренеміз» Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді, төрт тағандап еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрттағандап еңбектеу. б) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Қимылды ойын: «Боран» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қараша айы. Өтпелі тақырыбы: «Менің отбасым»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
01.11.21 02.11.21	I апта Менің отбасым	«Отбасымызбен бірге жаттығамыз» Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді, заттарды аттап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. б) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту . Қимылды ойын: «Боран» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын
03.11.21 04.11.21		«Күшті, батыл және үлкен боламын!» Тақтай үстімен жүруді, аттап жүруді, допты лақтырып қағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Тақтай, доп	I.Кіріспе: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Басқа қап киіп, заттарды аттап өту . б) Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын
05.11.21		«Ағаларымыз сияқты күшті боламыз» Допты лақтыру және қағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. б) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Қараша айы. Өтпелі тақырыбы: «Менің отбасым»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
08.11.21 09.11.21	II апта Көлік	«Бізбен бірге және бізден артық орында» Шеңберден шеңберге секіруді, тепе – теңдік сақтап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. б) Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Қаздар» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
10.11.21 11.11.21		«Ойнаймыз – денсаулықты нығайтамыз» Баяу қарқында жүру мен жүгіруді біледі, тепе-теңдік сақтап жүруді, еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Баяу қарқында жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. б) 40 см биіктікке көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Күн мен түн» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын
12.11.21		«Біз өсіп келеміз» Сапта жүруді, жүгіруді, төрт тағандап еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 40 см биіктікке көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. б) Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қараша айы. Өтпелі тақырыбы: «Менің отбасым»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
15.11.21 16.11.21	III апта Салт дәстүрлер және фольклор	«Организмді шынықтыр» Еденнен баспалдақтан аттап жүруді, төрт тағандап еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. б) Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Тауық қорадағы түлкі» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
17.11.21 18.11.21		«Достармен бірге ойнаймыз» Кіші үлкен адыммен жүруді, тура бағытта еңбектеуді, секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. б) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см). Қимылды ойын: «Кішкене өзен арқылы» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
19.11.21		«Бір, екі, үш қайтала» Баяу қарқынмен жүруді, ұзындыққа секіруді тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли, бөрене	I.Кіріспе: 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. б) Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Қимылды ойын: «Ақ қоян» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қараша айы. Өтпелі тақырыбы: «Менің отбасым»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
22.11.21 23.11.21	IV апта Біз еңбекқор баламыз	«Менің көңілді добым» Тепе-теңдікті сақтап жүруді, допты бір-біріне төменнен лақтыуды және қағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли, бөрене	I.Кіріспе: Бір минут баяу қарқында жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. б) Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
24.11.21 25.11.21		«Тату-тәтті боламыз» Допты лақтыруды және қағып алуды, тепе-теңдік сақтап жүруді үйренеді. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, тақтай	I.Кіріспе: Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. б) Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын
26.11.21		«Сымбатты дене» Қатарға сапқа тұруды, қайта сапқа тұруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Бір қалыпта 40-50 метрге жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. б) Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қимылды ойын: «Ұшақтар» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Желтоқсан айы. Өтпелі тақырыбы: «Менің Қазақстаным»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
29.11.21 30.11.21	I апта Жайнай бер, Қазақстаным	«Шынығып шымыр боламыз» Жетекшімен ауыса жүруді және жүгіруді, допты екі қолмен бастан асыра лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Жетекшімен ауыса жүруді және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. б) Доспы екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтықта). Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын
01.12.21 02.12.21		«Деніміз сау болсын» Допты лақтыруды, қысқа секіртпемен секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтықта). б) Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
03.12.21		«Түрлі-түсті секіртпелер» Қысқа секіртпемен секіруді, қапшықты дәлдеп лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Қапшық	I.Кіріспе: Бір қалыпта жүру, жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қысқа секіртпемен секіру. б) Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықта), дәлдеп лақтыру . Қимылды ойын: «Аяғымызбен жер тебеміз» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Желтоқсан айы. Өтпелі тақырыбы: «Менің Қазақстаным»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
06.12.21 07.12.21	II апта Өнер көзі - халықта	«Біз күштіміз әріептіміз» Оң – сол қолмен қапшықты дәлдеп лақтыруды, еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Қапшық	I.Кіріспе: Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Оң және сол қолымен көлден нысанаға дәлдеп лақтыру. б)50 см жоғары көтелген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қимылды ойын: «Соқыр теке» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын
08.12.21 09.12.21		«Сиқырлы сызықтар» Оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіруді, біледі. қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. б) Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Қимылды ойын: «Бақшада» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
10.12.21		«Сиқырлы орындықтар» Гим қабырғада өрмелеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Қатадан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру . б) Гимгастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу Қимылды ойын: «Қарағайлы ормандағы аю» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Желтоқсан айы. Өтпелі тақырыбы: «Менің Қазақстаным»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
13.12.21 14.12.21	III апта Қардың пайдасы	«Өрмелеп үйренеміз» Балалар тепе-теңдікті сақтап жүруді, гимн.қабырғаларға өрмелеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. б)Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Қимылды ойын: «Боран» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
15.12.21		«Арқанда жаттығу жасап үйренеміз» Арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді, төрттағандап еңбектеуді. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Арқан	I.Кіріспе: Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. б) Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Арқан тарту» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
		«Дене қабілетін дамыту» Төрттағандап еңбектеуді, допты бір-біріне дриалатуды орындай алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. б) Бір-біріне допты домалату. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Желтоқсан айы. Өтпелі тақырыбы: «Менің Қазақстаным»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
20.12.21 21.12.21	IV апта Қош келдің, Жаңа жыл!	«Сымбатты дене» Допты тура бағытта домалатуды, басына қапшық қойыпжүгіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Қапшық, доп	I.Кіріспе: Шапшаң жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір-біріне допты домалату. б)Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын
22.12.21 23.12.21		«Әдемі болайық» Допты лақтырып, қағып алуды, басына қапшық қойыпжүгіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Қапшық, доп	I.Кіріспе: Жүруді жүгіруге ауыстыру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. б) Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Қимылды ойын: «Менің зымыаған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын
24.12.21		«Допты қағып ал» Допты қос қолмен лақтырып, қағып алуды, сызық үстіне қос аяқтап секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланаш» жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. б) Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1м арақашықтықтағы 4 сызық) Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қаңтар айы. Өтпелі тақырыбы: «Қызықты қыс мезгілі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
03.01.22 04.01.22	I апта Жаңа жылдық сыйлықта P	«Қысқы жарыстар» Балалар қос аяқпен секіруді, тепе-теңдік сақтауды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Бағытты өзгерте отырып жүруден жүгіруге ауысы . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1м арақашықтықтағы 4 сызық). б)Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. Қимылды ойын: «Ақ сандық, көк сандық» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
05.01.22 06.01.22		«Біз кішкентай спортшылар » Гим орындықта текшелерді аттап жүруді, допты бастан асыра лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. б) Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын
07.01.22		«Кішкентай шаңғышылар» Допты бастан асыра бір-біріне лақтыруды, төбешіктен сырғанауды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Бірінің артынан бірі кедергілерден аттап жүру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. б) Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қаңтар айы. Өтпелі тақырыбы: «Қызықты қыс мезгілі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
10.01.22 11.01.22	II апта Қыс қызығы	«Қысқы ойындар» Балалар қос аяқпен секіруді, тепе-теңдік сақтауды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли, тақтай	I.Кіріспе: Тақтай бойымен жүру және жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату. б)Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
12.01.22 13.01.22		«Ойна да шымыр бол » 6м арақашықтықта төрттағандап еңбектеуді, тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Қапшық	I.Кіріспе: Тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. б) Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. Қимылды ойын: «Айгөлек» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
14.01.22		«Сиқырлы жіптер» Тепе-теңдікті сақтап жіп бойымен жүруді, мұзды жолдармен сырғанауды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Қапшық	I.Кіріспе: Бір минут баяу қарқында жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. б) Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау Қимылды ойын: «Тауық күрес» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қаңтар айы. Өтпелі тақырыбы: «Қызықты қыс мезгілі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
17.01.22 18.01.22	III апта Қызықты қыс мезгілі	«Тезірек, биігірек, күштірек» Мұзды жолмен сырғанауды, екі аяқпен биіктікке секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеу: ырғақты жүру, жеңіл жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. б)Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру. Қимылды ойын: «Тым-тырақай» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
19.01.22 20.01.22		«Шынығып шымыр боламыз » Балалар секіруге, төрт тағандап еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Шашырап жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру. б) Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Қара құлақ» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын
21.01.22		«Епті болып өсеміз» Төттағандап еңбектеуді, допты бір-біріне төменнен лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. б) 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Қаңтар айы. Өтпелі тақырыбы: «Қызықты қыс мезгілі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
24.01.22 25.01.22	IV апта Аңдардың қысқы тіршілігі	«Менің көңілді добым» Допты бір-біріне домалатуды, доғаның астынан еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Қозғалыс бағытын «жылана» ирелендеп өзгертіп жүру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру. б) Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіусіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын
26.01.22 27.01.22		«Тезірек, биігірек, күштірек » Доғаның астынан еңбектеуді, заттың үстінен еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру. б) Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Қимылды ойын: «Шертпек» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
28.01.22		«Бір,екі,үш қайтала» Зат үстінен секіруді, допты еденге соғып екі қолмен ұағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. б) Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. Қимылды ойын: «Көтермек» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Ақпан айы. Өтпелі тақырыбы: «Ғажайыптар әлемі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
31.01.22 01.02.22	I апта Техника және біз	«Біз епті балалармыз» Допты лақтыру, еденге ұру және қағып алуды, гим қабырғаға өрмелеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Шашырап жүру және жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. б) Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын
02.02.22 03.02.22		«Өрмелеуді үйренеміз » Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеуді, кезекпен әр түрлі қалыпта аттап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. б) Бір-біріне қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрі қалпымен аттап өту. Қимылды ойын: «Боран» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
04.02.22		«Түрлі-түсті доптар» Берілген бағытта допты қақпаға домалатуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Сапта тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір-біріне қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрі қалпымен аттап өту. б) Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату. Қимылды ойын: «Белбеу» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Ақпан айы. Өтпелі тақырыбы: «Ғажайыптар әлемі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
07.02.22 08.02.22	II апта Теңіздер мен мұхиттар әлемінде	«Сиқырлы доптар» Допты домалатуды үйрету, шапшандылықтарын, ептіліктерін дамыту. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден ауысу. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату. б) Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру. Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
09.02.22 10.02.22		«Сиқырлы жіптер » Қатарға екеуден, үшеуден тұруды біледі, қапшық жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүре алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Қапшық	I.Кіріспе: Сапта белгі бойынша тоқтап, біреуден жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру. б) Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
11.02.22		«Ерекше орындықтар» Қатарға екеуден, үшеуден тұруды, тақтай бойынан қос аяқпен секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Тақтай	I.Кіріспе: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. б) Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Ұйқыдағы аю» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Ақпан айы. Өтпелі тақырыбы: «Ғажайыптар әлемі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
14.02.22 15.02.22	III апта Табиғат әлемі	«Біз аяздан қорықпаймыз» Еденге қойылған тақтаймен секіруді, доптарды түрлі бағытта лақтыруды. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. б) Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. Қимылды ойын: «Боран» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын
16.02.22 17.02.22		«Ойна да шымыр бол » Түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыруды, оңға солға бұрылыстар жасауды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. б) Сапқа тұру баысында бағдар бойынша теңелу: оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын
18.02.22		«Батыл қолдар» Сапта тұру барысында бұрылыстар жасау біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Кедергілерден аттап жүру және жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Сапқа тұру баысында бағдар бойынша теңелу: оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. б) Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау. Қимылды ойын: «Қасқырлар мен лақтар» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Ақпан айы. Өтпелі тақырыбы: «Ғажайыптар әлемі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
21.02.22 22.02.22	IV апта Аспан әлемінің планеталары	«Сымбатты дене» Арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Арқан	I.Кіріспе: Сызықтар арасымен (10 см арақашықтықта) жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау. б) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қимылды ойын: «Арқан тарту» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
23.02.22 24.02.22		«Ойна да шымыр бол !» Арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеуді, допты лақтырып, қағыпалуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Арқан	I.Кіріспе: Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. б) Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу. Қимылды ойын: «Арқан тарту» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
25.02.22		«Көңілді доптар» Допты бір-біріне лақтырып қайта қағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу. б) Затты тігінен (нысанаортасын биіктігі 1,5м) 1,5-2 м арақашықтықта және көлденең оң, сол қолмен лақтыру. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Кун, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Наурыз айы. Өтпелі тақырыбы: «Табиғаттың гүлденуі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
28.02.22 01.03.22	I апта Жылғалардан су ақты	«Сиқырлы орындықтар» Нысанаға оң, сол қолмен лақтыруды, гим орындықта ішпен тартылуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Шашырап жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Затты тігінен (нысанаортасының биіктігі 1,5м) 1,5-2 м арақашықтықта және көлденеңінен (2-2,5 арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру. б) Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. Қимылды ойын: «Түйілген орамал» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
02.03.22 03.03.2		«Ойнаймыз – денсаулықты нығайтамыз» Гим орындықта ішпен тартылуды, допты екпінмен лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Жай қарқынды үздіксіз жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. б) Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту. Қимылды ойын: «Алақан соқпақ» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
04.03.22		«Қазақтың ұлттық ойындары» Допты екпінмен лақтыруды, затқа секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Тепе-теңдікті сақтап бөрене үстімен жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту. б) Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Қимылды ойын: «Доп төбе» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Наурыз айы. Өтпелі тақырыбы: «Табиғаттың гүлденуі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
07.03.22 08.03.22	II апта Көктемдегі ағаштар	«Биікке секір» Затқа секіруді, тепе-теңдікті сақтап зат үстінен жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. б) Жоғары тіреуіштер жүүде тепе-теңдіктің сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Қимылды ойын: «Жапалақ» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
09.03.22 10.03.22		«Волейбол ойнап үйренеміз» Тепе-теңдік сақтауды, допты бір-біріне лақтырып қағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Жоғары тіреуіштер жүүде тепе-теңдіктің сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. б) Допты бір-біріне лақтыру және она қос қолымен қағып алу. Қимылды ойын: «Қоңыздар» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
11.03.22		«Менің ұшқыр добым» Допты бір-біріне лақтырып қағып алуды, тақтайдан қос аяқтап секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты бір-біріне лақтыру және она қос қолымен қағып алу. б) Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Наурыз айы. Өтпелі тақырыбы: «Табиғаттың гүлденуі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
14.03.22 15.03.22	III апта Көктемгі естелік	«Асық толы қоржын» Қос аяқпен секіруді, допты жоғары лақтырып қайта қағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. б) Допты жоғаы қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын
16.03.22 17.03.22		«Допты қағып ал, епті бол» Допты лақтыруды, құрсаудан құрсауға секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Аяқтың ұшымен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. б) Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, бүгілген аяқпен аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын
18.03.22		«Түрлі-түсті құрсаулардан секіреміз» Қос аяқпен құрсауға секіруді, сапқа қатарға қайта тұруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту, иықтарын босандау ұстау, алға қарау, жүгіру мен жүруді кезектестіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, бүгілген аяқпен аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. б) Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Қимылды ойын: «Етек-етек» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Наурыз айы. Өтпелі тақырыбы: «Табиғаттың гүлденуі»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҮОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҮОҚ барысы
28.03.22 29.03.22	IV апта Көктем жаршысы-құстар	«Арқаннан секіруді үйренеміз» Арқанның астынан еңбектеп өтуді, оңға, солға бұрылып секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Арқан	I.Кіріспе: Иректесп қойылған жіптің үстімен еркін жүру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Арқанның астынан оңға басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. б) Оңға, солға бұрылып екпінмен секіру. Қимылды ойын: «Арқан тарту» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
30.03.22 31.03.22		«Біз әскерміз сап түзеген» Оңға, солға екпінмен секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Сапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Оңға, солға бұрылып екпінмен секіру. б) Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. Қимылды ойын: «Үйшіксіз қоян» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын
01.04.22		«Сиқырлы қапшық» Допты екпінмен итеруді, тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Заттардың арасымен жүру мен жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. б) Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Сәуір айы. Өтпелі тақырыбы: «Бізді қоршаған әлем»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
04.04.22 05.04.22	I апта Мен және қоршаған орта	«Сиқырлы орындықтар» Гим қабырғаға өрмелеу, допты бастан асыра лақтыруды орындай алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп,кегли	I.Кіріспе: Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. б) Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. Қимылды ойын: «Боран» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
06.04.22 07.04.22		«Сымбатты дене» Допты бастан асыра лақтыруды, тақтай бойымен еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп,тақтай	I.Кіріспе: Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру – тақтайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. б) Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
08.04.22		«Шеңберге өз еркімізбен тұрамыз» Шеңберден шеңберге секіре алады, көлбеу тақтай бойымен еңбектей алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Тақтай	I.Кіріспе: Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. б) Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғамен бір мезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Қимылды ойын: «Аңшы мен түлкі» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Сәуір айы. Өтпелі тақырыбы: «Бізді қоршаған әлем»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
11.04.22 12.04.22	II апта Ғарышқа саяхат	«Бір, екі, үш қайтала» Шеңберден шеңберге секіре алады, ұсақ заттарды алысқа лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Аяғының ұшымен жүру, жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғамен бір мезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. б) Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен ешкі» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
13.04.22 14.04.22		«Сиқырлы секіртпелер» Ұсақ заттарды алысқа лақтыра алады, қысқа секіртпемен секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Заттардың арасымен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. б) Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру). Қимылды ойын: «Күн, су, ауа» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын
15.04.22		«Түрлі – түсті секіртпелер» Қысқа секіртпемен секіре алады, аяғын бірге, алшақ қойып қол шапалақтап секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Тақтай	I.Кіріспе: Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру). б) Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау. Қимылды ойын: «Аңшылар» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Сәуір айы. Өтпелі тақырыбы: «Бізді қоршаған әлем»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
18.04.22 19.04.22	III апта Тірі және өгі табиғат	«Допты қуып жетеміз» Аяғын бірге, алшақ қойып қол шапалақтап секіруді, допты екпінмен итеруді орындай алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, кегли	I.Кіріспе: Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір-бірден жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау. б) Допты екпінмен итеруді және доп қимылының бағытын сақтау. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын
20.04.22 21.04.22		«Добым, добым домалап» Допты екпінмен итеруді орындай алады, аяқты ауыстырып секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты екпінмен итеруді және доп қимылының бағытын сақтау. б) Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру. Қимылды ойын: «Доп төбеде» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
22.04.22		«Арқанмен жүріп үйренеміз» Аяқты ауыстырып секіруді біледі, арқан астынан еңбектеп өте алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Арқан	I.Кіріспе: Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру. б) Арқанның астынан оңға басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Арқан тарту» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Сәуір айы. Өтпелі тақырыбы: «Бізді қоршаған әлем»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
25.04.22 26.04.22	IV апта Бір шаңырақ астында	«Сапқа тұрып үйренеміз» Қатарға екі, үштен сапқа тұруды, допты алысқа лақтыруды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, кегли	I.Кіріспе: Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. б) Допты алысқа лақтыру. Қимылды ойын: «Сақина тастамақ» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын
27.04.22 28.04.22		«Мергендер» Допты алысқа лақтыруды, шеңберден шеңберге секіруді орындай алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты алысқа лақтыру. б) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Аңшылар» Қимыл-қозғалысы аз ойын
29.04.22		«Мен альпинист боламын» Шеңберден шеңберге секіре алады, гим қабырғаға өрмелеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Арқан	I.Кіріспе: Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. б) Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. Қимылды ойын: «Тақия тастамақ» III. Қорытынды бөлім: «Сақина тастамақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Мамыр айы. Өтпелі тақырыбы: «Әрқашан күн сөнбесін»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
10.05.22 11.05.22	I апта Бір шаңырақ астында	«Шынығып шымыр боламыз» Тепе-теңдік сақтап жіп бойымен жүруді, ұсақ заттарды алысқа лақтыра алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. б) Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Қимылды ойын: «Қыз қуу» III. Қорытынды бөлім: «Алақан соқпақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
12.05.22		«Епті, алғыр боламын» Ұсақ заттарды алысқа лақтыруды, допты бір-біріне домалатуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. б) Бір біріне допты домалату. Қимылды ойын: «Паровоз» III. Қорытынды бөлім: «Жапалақ» Қимыл-қозғалысы аз ойын
13.05.22		«Менің ұшқыр добым» Допты домалатуды, жоғары лақтырып қайта қағып алуды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, кегли	I.Кіріспе: Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру,қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Бір біріне допты домалату. б) Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Қоңыздар» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Мамыр айы. Өтпелі тақырыбы: «Әрқашан күн сөнбесін»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
16.05.22 17.05.22	II апта Біз мектепке барамыз	«Боскетбол ойнап үйренеміз» Допты еденге соғып қосқолмен қайта қағып алуды, зат арасынан еңбектеуді орындай алады . 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли, доп	I.Кіріспе: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру . II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. б) Заттадың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Мысық пен тышқан» Қимыл-қозғалысы аз ойын
18.05.22 19.05.22		«Ойнаймыз денсаулықты нығайтамыз» Зат арасында еңбектеуді, қос аяқтап секіруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли	I.Кіріспе: Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Заттадың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. б) 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Қимылды ойын: «Бақшада» III. Қорытынды бөлім: «Етек-етек» Қимыл-қозғалысы аз ойын
20.05.22		«Біз ойнағанды жақсы көреміз» Қос аяқтап секіруді, заттар арасынан еңбектеуді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, кегли	I.Кіріспе: Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, колдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. б) Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. Қимылды ойын: «Соқыр теке» III. Қорытынды бөлім: «Үйшіксіз қоян» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің ересек топтарына арналған апталық циклограммасы
Мамыр айы. Өтпелі тақырыбы: «Әрқашан күн сөнбесін»

Уақыты топтар	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы, мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
23.05.22 24.05.22	III апта Жаз да келді көңілді	«Епті, күшті болайық» Орнында тұрып ұзындыққа секіруді, допты бір-біріне лақтырып тосып алуды орындай алады. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп	I.Кіріспе: Иректел қойылған жіптің үстімен еркін жүру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. б) Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Қимылды ойын: «Қасқыр қақпан» III. Қорытынды бөлім: «Аңшы мен түлкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
25.05.22 26.05.22		«Тезірек, биігірек, күштірек» Допты бір-біріне лақтырып тосып алуды, гим орындықта тепе-теңдік сақтап жүруді біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Кегли, доп	I.Кіріспе: Заттарды аттап жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. б) Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. Қимылды ойын: «Доп кімде» III. Қорытынды бөлім: «Қасқыр мен ешкі» Қимыл-қозғалысы аз ойын
27.05.22		«Көңілді добым» Гим орындықта тепе-теңдік сақтауды, допты шектелген жазық бойымен домалатыды біледі. 4К моделі: 1. Коммуникативтік: бір-біріне қолдау көрсете алады 2. Сыни тұрғыдан ойлау: лақтыру қажеттісін таңдай алады. 3. Креативтілік: қимылдарды атап көрсете алады 4. Командалық жұмыс: 5-6 адамнан тұратын командалар	Доп, кегли	I.Кіріспе: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. II. Негізгі бөлім: 1ЖДЖ орындау 4 кешен 2. Қозғалыстың негізгі түрлері. а) Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. б) Орнында тұрып ұзындыққа секіру. Қимылды ойын: «Менің зымыраған көңілді добым» III. Қорытынды бөлім: «Күн, су, ауа» Қимыл-қозғалысы аз ойын

Тексерілді _____

