

	қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны				
Педагогтар мен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – кепілі жарыс түрінде.	Екі топ бойынша көңілі ойындарды жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Балапан» тобы ата- аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл- кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	«Балапан» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Құлагер» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықт ары туралы әңгімелеу.

Тексерілді
Әдіскер *Мелла*
« 08 » 09
2023-2024 ж.ж.

2023-2024 жж. 01-09 Қыркүйек аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Әбілтай Сұлтангерейдің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Диагностика				
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. Гүлдер тобы. Құлагер тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Терең дем алу «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Бунамамен орындалатын жаттығулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Оңға, солға илу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Допты тордан өткізу	08.30 – 08.50 «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында секіру «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында жүру. «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35-09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау
ҰОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 9.55 «Құлагер» тобы Білім саласы:	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 9.55 «Құлагер» тобы Білім саласы:	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең алыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашаырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қағып ала жүгіруді.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең алыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашаырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қағып ала жүгіруді.

	козғалыс ойын Ойын: «Орынды тап»	Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапка тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең алыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашаырап жүгіруге, сапка тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қаңып ала жүгіруді, нысанаға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» кимыл-козғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» кимыл-козғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны	нысанаға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» кимыл-козғалыс ойыны. «Кеглиді құлат!» кимыл – козғалыс ойыны	«Аттар» кимыл – козғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» кимыл-козғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны	нысанаға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» кимыл-козғалыс ойыны. «Кеглиді құлат!» кимыл – козғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» кимыл-козғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге кимыл –	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен

2023-2024 жж. 04-08 Кыркүйөк аралыгындагы дене тарбияси жетекчиси С.Обиштайдын иш-чаралары

Күн тартиби	Дүйсөмбү	Сейсенби	Сарсенби	Бейсенби	Жума
Ташы жаттыгуу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достык» тобы. Салттык жаттыгууларды ориндау. Гүлдер тобы. Күлгө тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достык» Терең дем алуу. «Балапан» тобы. «Күлгө» тобы. Бул жерден орындалган жаттыгуулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Күлгө» тобы. Оңго, солго ойнуу. «Гүлдер» тобы. «Достык» тобы. Дөңсөө тордон өткөзүү	08.30 – 08.50 «Достык» тобы. «Күлгө» тобы. Бир орынды секіріп «Гүлдер» тобы. «Күлгө» тобы. Гимнастикалык жаттыгууларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Күлгө» тобы. Бир орынды жүрүү. «Балапан» тобы. «Достык» тобы. Жалпы даямтуу жаттыгуулары.
УОК дайындык	08.35 – 09.00 Жүрүү тақырыбына бойынша жасалат жүрүү	08.35 – 09.00 Өзгөчө мен, керектүү корнектөөлөрдү дайындау	08.35-09.00 Дөңсөө көзөмөл тобуна лактатуу окуу кызматчы бойынша, даямтуу дайындык, өзгөчө мен дайындык	08.35 – 09.00 Узындыкта секіретін алаңды белгилеу, секіртпө даямтуу, секіртпө дайындык.	08.35 – 09.00 Окуу кызматчы бойынша тыяк жүйөсүн жаксартып жаттыгууларды орындау
УОК өткөзүү	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Билим саласы: Дене саулык Бөлүмү: Дене шымыктатуу Тақырыбы: Көлдөнөң койылган нысанга лактыруу Багдарламалык мазмуну: 1. Көзбөү койылган нысанга лактырууга жаттыктыруу. 2. Көзбөн мөлшерлөй билүү дагдыларын дамытуу, нысанга тигизүү үйрөтүү. 3. Бир-бирлеп тизбекте жүрүү билгін және жүгүрүү дагдысын бектүү; бир орыннан узундыкта секірудү жетилдүү. Ойын түрү: «Түлү тауук жорак» кимил-кызгалыс ойын Ойын: «Орындык тигизүү»	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Билим саласы: Дене саулык Бөлүмү: Дене шымыктатуу Тақырыбы: Көлдөнөң койылган нысанга лактыруу Багдарламалык мазмуну: 1. Көзбөү койылган нысанга лактырууга жаттыктыруу. 2. Көзбөн мөлшерлөй билүү дагдыларын дамытуу, нысанга тигизүү үйрөтүү. 3. Бир-бирлеп тизбекте жүрүү билгін және жүгүрүү дагдысын бектүү; бир орыннан узундыкта секірудү жетилдүү. Ойын түрү: «Түлү тауук жорак» кимил-кызгалыс ойыны.	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Билим саласы: Дене саулык Бөлүмү: Дене шымыктатуу Тақырыбы: Салттык жүрүү, 2 шенбер жүрүү Багдарламалык мазмуну: - Заттарды аттай, терис карай ала карай жүрүү, кимил және кен алыммен бастаушыны ауыштыра жүрүү, көз үстөсүп шенбер бойы шашырап жүгүрүү, салттык жүрүү, екі шенбер жүрүүгө жаттыктыруу. Гимнастикалык орындар үстүмөн жүрүн оң, сол жакеп допты еленге согуп және кимил көчкөн ала жүгүрүү, нысанга асыкты даямтуу лактатууду үйрөтүү. Ойын түрү: «Асыктар»	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Билим саласы: Дене саулык Бөлүмү: Дене шымыктатуу Тақырыбы: Көлдөнөң койылган нысанга лактыруу Багдарламалык мазмуну: 1. Көзбөү койылган нысанга лактырууга жаттыктыруу. 2. Көзбөн мөлшерлөй билүү дагдыларын дамытуу, нысанга тигизүү үйрөтүү. 3. Бир-бирлеп тизбекте жүрүү билгін және жүгүрүү дагдысын бектүү; бир орыннан узундыкта секірудү жетилдүү. Ойын түрү: «Түлү тауук жорак» кимил-кызгалыс ойыны	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Билим саласы: Дене саулык Бөлүмү: Дене шымыктатуу Тақырыбы: Салттык жүрүү, 2 шенбер жүрүү Багдарламалык мазмуну: - Заттарды аттай, терис карай ала карай жүрүү, кимил және кен алыммен бастаушыны ауыштыра жүрүү, көз үстөсүп шенбер бойы шашырап жүгүрүү, салттык жүрүү, салттык екі шенбер жүрүүгө жаттыктыруу. Гимнастикалык орындар үстүмөн жүрүн оң, сол жакеп допты еленге согуп және кимил көчкөн ала жүгүрүү, нысанга асыкты даямтуу

		«Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Күздері» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Санға тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: « Аттарды аттай, теріс қарап өзге қарап жүру, асықа және көзбен көзіңмен бақылаушыны рунестыра жүру, көз ұстап шенбер бойы шапшаңды жүгіруге, санға тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындам үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қағып ала жүгіруді, нысанға асықты дәлдеп дақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзбенен қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көзбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен көзіңмен білу дақтыларын дақтыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-біріңіз тізбекте жүру білігін және жүгіру дақтысын бекіту, бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	қимыл-қозғалыс ойыны. «Көздің күлді!» қимыл – қозғалыс ойыны	«Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзбенен қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көзбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен көзіңмен білу дақтыларын дақтыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-біріңіз тізбекте жүру білігін және жүгіру дақтысын бекіту, бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны	дақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Көздің күлді!» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзбенен қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көзбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен көзіңмен білу дақтыларын дақтыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-біріңіз тізбекте жүру білігін және жүгіру дақтысын бекіту, бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны
--	--	--	---	--	---

		көреде» кимиз-козгалыс ойыны. «Шапмен жарысу» ойыны			
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы. Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапаш» тобы Тәрбиешілерге кимиз – козгалыс ойындарын үйрету.	«Үлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Мектеп балаларымен	Спорттық жарыстарды ұйымдастыру.	Қиғалық – шафоттық жарыстарды ұйымдастыру.	Ұлттық спорт түрлеріне «арқан» ойынына түр көрсету» көрсету.	Спорт досарлық – көпін жарыс түрінде	Кім жылдам? Кім күшті? Тәжі топ бойынша – көпінді «Балапаш» ойынына түр көрсету.
Ата – аналармен жұмыс	«Достық» тобы ата- аналарымен «қимиз» – козгалыс ойындарын тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Үлдер» тобы ата- аналарымен көпінді ойындар туралы мәліметтер беру.	«Балапаш» тобы ата- аналарына ұлттық спорттың намаздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата- аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру	«Құлагер» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қатынушылықтары туралы сөйлемелу.

2023-2024

2023-2024 йил 11-15 октябрдаги донорлик жамъияси С.Эббейдиннинг ишлари

Күн тартипі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Күлдер» тобы «Дастық» тобы Төменгі аяқпен жүру Төменгі аяқпен жүру Төменгі аяқпен жүру Төменгі аяқпен жүру Төменгі аяқпен жүру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Көп жолмен жүру «Балалар» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Балалар» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Күлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы	08.30-08.50 «Балалар» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы «Гүлдер» тобы
ҮОҚ дайындау	08.35 – 09.00 Үаттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемелік, керекті нәрселерді дайындау.	08.35 – 09.00 Допты волейбол тартып дайындау, ойындар дайындау, әдістемесін дайындау	08.35 – 09.00 Керекті арам, доп, обруч, сескіртке, доптарын, сескірткені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тақырып жүйесін жасап дайындау, әдістемесін дайындау.
ҮОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Ойындарды ойыну және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-арестердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдығына тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, етілік, тәртіптілік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Дастық», «Дастық» тобы Білім саласы: Денсаулық	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Екі тірек алаңында терең-терең сақтал жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойынуға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алаң қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғары қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалысы ойыны.	09.00 – 09.25 «Балалар» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ластан қалыптандырмай айналу үшін Исламшылға көмек береміз!» атты спорттық мереке Бағдарламалық мазмұны: 1. Балалары еңбектен жүруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, етілік, тәртіптілік сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Көмбеу жанықтықтың үстінде жүруге үйрету. Ойын түрі: «Үнсіз» қимыл-қозғалысы ойыны 09.30-10.05 «Күлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Екі тірек алаңында терең-терең сақтал жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойынуға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алаң қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғары қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалысы ойыны.	09.00 – 09.25 «Балалар» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзіп қатарға тұру, «Бірінші», «Екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру Бірінші екінішіге есептеу. Сапта аяқпен ұшымен бұю, көзір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындау үстінде әр қатар сайын допты алдымен қолдан-қолға ауыстыра жүру, алаң қарай жылжып допты көз қолмен лақтырып, қағып қағып ауыға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, етілік пен

Бөлімі: Дене шынықтыру. Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау. Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бұм, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса ал «Кегелді құлат!» ойыны қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай алаңдап, допты көс қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегелді құлат!» қимыл-коғалыс ойыны. 10.30-10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық. Бөлімі: Дене шынықтыру. Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау. Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бұм, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүтіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қалам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай алаңдап допты көс қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегелді құлат!»	10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық. Бөлімі: Дене шынықтыру. Тақырыбы: Командалық ойындар. Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау. Барысымен құлақпен және көзмен араластырып ойнауға үйрету. 2. Үйден қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай алаңдап допты көс қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сапалы қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-коғалыс ойыны.	Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру. Бағдарламалық мазмұны: - 1. Кіші тірек алаңымен тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қағып ал допты шапшаңдықпен қағып алуға үйрету. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-коғалыс ойыны.		шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегелді құлат!» қимыл-коғалыс ойыны.
--	--	--	--	---

Педагогтармен аяна – кенес	Кымыл-қозғалыс ойыны «Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кенес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын өрсету	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына лайықтық жасауға мүмкіндік беру.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дағдысы	Қыстақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс»бойынша оқу қымытын жоспарлау.	Спорт денсаулық – көпші жарыс түрінде.	Екі топ бойынша жинал айыналарын жоспарлау.
Ата – дінмен араласу	«Балапан» тобы ата- аналарымен араласу - «Құлагер» тобы ата- аналарымен араласу - «Гүлдер» тобы ата- аналарымен араласу -	«Гүлдер» тобы ата- аналарымен араласу - «Құлагер» тобы ата- аналарымен араласу - «Балапан» тобы ата- аналарымен араласу -	«Балапан» тобы ата- аналарымен ұлттық ойындарын көрсету.	«Құлагер» тобы ата- аналарымен ұлттық спорттың шараларына қатысу.	«Достық» тобы ата- аналарымен Балалық оқу орталығына қатысу.

« 15 » 09 2023-2024 г.г. Текст: Григорий

[illegible]

	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қатысушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- қозғалыс ойыны	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар санап түру, етегі, қолға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар санап түру, етегі бұрылу, қолға бұрылу және олармен бірге жатты- ғуларды орындау. - Орта жолдан қайтып жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жолдан қайтып жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Үстел ала», «Аюдың апаны» қимыл- қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір- бірден санап түру Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар санап түру, етегі бұрылу, қолға бұрылу және олармен бірге жатты- ғуларды орындау. - Орта жолдан қайтып жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жолдан қайтып жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Үстел ала», «Аюдың апаны» қимыл- қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Қонақыстар» 10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қатысушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- қозғалыс ойыны
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілермен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін зерттеу.	12.30-12.50 «Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дәлелді жаттығуларын көрсету.	12.30-12.50 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

2023-2024 жж. 25-29 Қыркүйек аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С. Әбілтайдың жұмыс циклограммасы

Тексерген
Әзіскер *Ахметов*
2023-2024 жж.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тақырыбы: Қолданбалы керісін жіптің немесе тақтың астынан өту					
Танымалдану	08.30 – 08.35 «Гүлдер» тобы «Қызыл» тобы «Ақ» тобы	08.30 – 08.35 «Гүлдер» тобы «Қызыл» тобы «Ақ» тобы	08.30 – 08.35 «Гүлдер» тобы «Қызыл» тобы «Ақ» тобы	08.30 – 08.35 «Гүлдер» тобы «Қызыл» тобы «Ақ» тобы	08.30 – 08.35 «Гүлдер» тобы «Қызыл» тобы «Ақ» тобы
	«Балапан» тобы Аюша қордаңдап жүру.	«Балапан» тобы Допты домалату.	«Балапан» тобы Жаппа пілу.	«Балапан» тобы Күнге созылу.	«Балапан» тобы Торғайларға ұқсап ұшамыз (жеңіл – желпі жүгіру)
ҮОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпесін дайындау.	08.35 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемесін, керекті көрнекіліктерін дайындау.	08.35 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүребсін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҮОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00-09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.

	Тақырыбы: Теге-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Теге-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және етіліктерін дамыту. 3. Түрлі тасбалалармен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Баласырама» ойыны.		10.00 - 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Білімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгіртумен және жетілдіру. Ойын түрі: «Дастырама» ойыны.	10.30 - 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Білімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгіртумен және жетілдіру. Ойын түрі: «Дастырама» ойыны.	ойыны. 09.30 - 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Білімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгіртумен және жетілдіру. Ойын түрі: «Дастырама» ойыны.
	«Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Білімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгіртумен және жетілдіру. Ойын түрі: «Дастырама» ойыны.		10.00 - 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Білімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгіртумен және жетілдіру. Ойын түрі: «Дастырама» ойыны.	10.30 - 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Білімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгіртумен және жетілдіру. Ойын түрі: «Дастырама» ойыны.	09.30 - 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Білімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгіртумен және жетілдіру. Ойын түрі: «Дастырама» ойыны.
Педагогтармен ақыл - көңес	«Балапан» тобы Тәрбиешілермен балалардың ынтимділігіне тарту, көңілді көтеру туралы әңгімелесу.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілермен балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қалай жаттығулар орындауға сұрау.	«Достық» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, ембегке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал дене шынықтыру екенін әңгімелесу.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорт залдың тазалығын қадағалау, керек құрал-жабдықтарды тексеру.	Технологиялық картаны жоспарлау, әдістемені дайындау.	Информацияны құру, әдістемені жоспарлау.	Ертегі технологиялық картаны құру.	Дипти тордан өткізу сабағына әдістемені жоспарлау.
Ата - анамен жұмыс	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата-аналарына балалардың өз шығармашылығын жетілдіруіне ықпал ету.	«Балапан» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын жетілдіруіне ықпал ету.	«Құлагер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	«Балапан» тобы ата-аналарын жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.

Тексерілді
Әзірленген
« 02 » 10
2023-2024 ж.ж.

2023-2024 жж. 02-06 Күні аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Әбілтайдың жерімс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тақырыбы: Жүру мен жүгіру жаттығулары					
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. Гүлдер тобы. Құлагер тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Терең дем алу «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Бұныммен орындалатын жаттығулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Оңға, солға нұлу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Допты тордан өткізу	08.30 – 08.50 «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында секіру «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында жүру. «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35-09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тынас жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау
ҰОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қоралда» қимыл-қозғалыс ойын	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы пашаиран жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанал ала жүгіруді, нысанға асықты далап лақтыруды үйрету.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы пашаиран жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанал ала жүгіруді,

	Ойын: «Орынды тәп» қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 9.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен лопты еленге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді, нысанаға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көлбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір	Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кегенді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны	қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көлбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны	нысанаға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кегенді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көлбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны
--	---	---	---	--

		орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорала» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны			
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлгер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорттық жарыстарды ұйымдастыру.	Көңілді эстафеталық жарыстарды жоспарлау	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – көпкі жарыс түрінде	Кім жылдам? Кім күшті? Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау
Ата – анамен жұмыс	«Балапан» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата-аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	«Балапан» тобы ата-аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру	«Құлгер» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.

2023-2024 жж 09-13 Қазан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Әбілтайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Бөрененің үстінде жүру жаттығулары				
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Тыныс алу жаттығулары. «Балалар» тобы. «Гүлдер» тобы. Допты тігімен тұрған мысқалға лақтыру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балалар» тобы. «Гүлдер» тобы. Қолды алға соғып, тізені алақанға тигізіп жүгірту	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Балалар» тобы. Оңға, солға иілу. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жүру мен жүгірту.	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Құлагер» тобы Бір орында секіру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30-08.50 «Балалар» тобы. «Гүлдер» тобы Бір орында жүру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау	08.35 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 10.00 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойыну және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қиындықтарды жеңу және жаттығуларды орындауға қатысушылардың қатысушыларын дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ерлік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қиындық-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойынуға және жаттығуларды орындауға қатысушылардың қатысушыларын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қиындық – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балалар» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: «Лакстан қайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мерекесі Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларды еңбектен жүруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ерлік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Қолбеу жазықтықын үстінде жүруге үйрету. Ойын түрі: «Ұнақтар» қиындық-қозғалыс ойыны 10.30-10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойынуға және жаттығуларды орындауға қатысушылардың қатысушыларын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қиындық – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балалар» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «Бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірімен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындау үстімен ар қалам сайын допты алдымен қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қиындық үйлесімділігін, ерлік пен

Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзен қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірімен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзен қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірімен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!»	10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұқым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында теңе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қатынушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны.		шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны
---	---	--	--	--

	қимыл-қозғалыс ойыны				
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балалар» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балалар» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Балалар» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҮОҚ дайындық	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызыметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – көпші жарыс түрінде.	Екі топ бойынша өнімді ойындарды жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Балалар» тобы ата- аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	«Балалар» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Құлагер» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызыметіне деген қызығушылықтары туралы зерттеу.

2023-2024 ж.ж. 16-20 Қыран аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Әбілтайдың жұмыс шексіндірмесі

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тақырыбы: баскетбол ойынының элементтері					
Танымал жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. «Құлагер» тобы Семіңбетік тобы. Қысқа секіртпемен секіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Балапан» тобы. Бір орында орындалатын жаттығулар жасау. «Достық» тобы Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Қолды алға созып, тізгені алақанға тигізіп жүгіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серту. «Балапан» тобы Жүгіру жаттығуларын орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Аяқ арасы ымық денгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҰОҚ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.50 – 09.00 Кіші доптарды лақтыруға дайындау, доптарды шығару.	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.	08.50 – 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөренелік гимнастикалық құралдарды дайындау.
ҰОҚ отыру	09.30 – 09.55 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	10.00 – 10.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу, өрмелеу Бағдарламалық мазмұны: -Сапқа, тізбекке тұру, бастаушыға қарап тұзету, орында жұптасып тұру, музыкаға сойыс өкшелеп аяқпен ұшына ауыса, қысқа адым және кең адыммен шапшаң жүгіру; жұп болып би элементтерін орындауға жаттықтыру. Бір-біріне доп лақтыру. Тізгенің арасына доп қыстырып секіруге үйрету. Еңкейтілген тақтайға өрмелеп шығуға үйрету

	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойынуға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойынуға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны	Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны	Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: -Сапқа тұру, шапыран жүгіру, сапқа өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіріп-аппен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыаңды тап!» , «Бойға» ойыны.	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірімен сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жылдамша» ірелендеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Үстел ал», «Аяқпен аланы» қымыл-қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Қымыл-қозғалыс ойыны» 10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойынуға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-12.50 «Балалар» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін ангімелеу.	12.30-12.50 «Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-12.50 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Балалар» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Өздіккер А.О.
2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 23-27 Қазан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С. Әбілтайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық атрибуттарды (шар, сақина) қолдануға үйрету. «Балапан» тобы. Аюша қорбандып жүру.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Жыланды прелезделіп жүру. «Балапан» тобы. Допты домалату.	Тақырыбы: Допты домалату 08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Жанға иілу.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серту. «Балапан» тобы Күнге созылу.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Аяқ арасы нық деңгейінсіз. Басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Торғайларға ұқсап ұшымыз (жеңіл – желпі жүгіру).
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Допты волейбол тарту сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін аяқпен белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпесін дайындау.	08.35 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00-09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.

	Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.		10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	ойыны. 09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабилдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	«Достық» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорт залдың тазалығын қадағалау, керек құрал-жабдықтарды тексеру.	Технологиялық картаны жоспарлау, әдістемені дайындау.	Циклограмманы құру, әдістемені жоспарлау.	Ертеңгі технологиялық картаны құру.	Допты тордан өткізу сабағына әдістемені жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата – аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	«Балапан» тобы ата – аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	«Құлагер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	«Құлагер» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.

2023-2024 жж. 27-01 қараша-желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Әбілтайдың жұмыс шеклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Спорттық ойындар				
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. Гүлдер тобы. Құлагер тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Терең дем алу. «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Бұныммен орындалатын жаттығулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Оңға, солға иілу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Допты тордан өткізу	08.30 – 08.50 «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында секіру «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында жүру. «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35-09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпесін дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау
ҰОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорала» қиын-қозғалыс ойын	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шашырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен допты есепте соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді, нысанға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шашырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен допты есепте соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді,

	Ойын: «Орынды тап» қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды иттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шамаурап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қағып ала жүгіруді, нысанға асықты дәлден лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденен қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-біріне тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір	Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кегіліді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны	қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденен қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-біріне тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны	нысанға асықты дәлден лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кегіліді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденен қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-біріне тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны
--	--	--	---	--

Педагогтармен ақыл – кеңес		орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны			
ҰОҚ дайындық	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Ата – анамен жұмыс	Спорттық жарыстарды ұйымдастыру. «Балапан» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	Көңілді эстафеталық жарыстарды жоспарлау «Гүлдер» тобы ата – аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	Ұлттық спорт түрі «арқан төртпес» бойынша оқу қызметін жоспарлау. «Балапан» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	Спорт денсаулық – көпші жарыс түрінде «Достық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру	Кім жылдам? Кім күшті? Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау «Құлагер» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.

Тексерілді
Әдіскер *М. М. М.*
2023-2024 жж.

2023-2024 жж 04-08 желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Әбілтайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Белгі бойынша жүру және жүгіру				
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Тыныс алу жаттығулары. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Допты тігінен тұрған нысанға лақтыру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Балапан» тобы. Оңға, солға нұлу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Жүру мен жүгіру.	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Құлагер» тобы Бір орында секіру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30-08.50 «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы Бір орында жүру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау	08.35 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қиындық-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кімсі тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: «Лактан кайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларды еңбектеп жүруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Көлбеу жазықтықтың үстінде жүруге үйрету. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кімсі тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сан түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірімен бір қатар сапқа тұру, бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бұм, келір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қалам сайын допты алдымен қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен

Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірімен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, келір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындау үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, еңгілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірімен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, келір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындау үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, еңгілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!»	10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, еңгілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңдайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қатысушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны.		шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны
---	---	--	--	--

Педагогтармен ақыл – кеңес	киімді-қолғалыс ойыны «Балалар» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балалар» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Балалар» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қыметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – көпші жарыс түрінде.	Екі топ бойынша көпші ойындарды жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Балалар» тобы ата- аналарымен «киімді – қолғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	«Балалар» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру.	«Құлагер» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы аңгімелеу.

Тексерілді
Әзіскер *Жылды*
« 21 » 12 2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 11-15 желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Әбітайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. «Құлагер» тобы Семнишетік тобы. Қысқа секіртпемен секіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Балапан» тобы. Бір орында орындалатын жаттығулар жасау. «Достық» тобы Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Қолды алға соғып, тізені алақанға тигізіп жүгіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серту. «Балапан» тобы Жүгіру жаттығуларын орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Аяқ арасы нық дөңгелейтінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҰОҚ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.50 – 09.00 Кіші доптарды лақтыруға дайындау, доптарды шығару.	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.	08.50 – 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөренені, гимнастикалық қабырғаны дайындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.55 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	10.00 – 10.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу, өрмелеу бағдарламалық мазмұны: -Сапқа, тізбекке тұру, бастаушыға қарап түзету, орында жұптасып тұру, музыкаға сәйкес өкшесен аяқтың ұшына ауыса, қысқа адым және кең адыммен шашырап жүгіру; жүзі болып би элементтерін орындауға жаттықтыру. Бір-біріне доп лақтыру. Тізенің арасына доп қақтырып секіруге үйрету. Еңкейтілген тахтайға өрмелеп шығуға үйрету

	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапка тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: -Сапка тұру, шапырап жүгіру, сапка өз орнын таба жүгіру, белгілі қимылдық жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруге тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: Жұбынды тап!», «Бейре» ойыны.	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапка тұру Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапка тұру, тізені сәл бүте жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланып» ирелеңдеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындақтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Үстел ал», «Аудың апаны» қимыл-қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Қоянжықтар» 10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	12.30-12.50 «Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-12.50 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Өзіскер *Shilov*
« 01 » 12 2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 18-22 желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С. Әбілтайдың жұмыс шекірограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық атрибуттарды (шар, сақина) қолдануға үйрету. «Балапан» тобы. Аюша қорбандан жүру.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Жыланша прелеңдеп жүру. «Балапан» тобы. Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Қол жоғарыда, аяқ үшымен жүру. «Балапан» тобы Жанға нлау.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серту. «Балапан» тобы Күнге созылу.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Аяқ арасы нық деңгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналыру. «Балапан» тобы Торғайларға ұқсап ұшамыз (жеңіл – желпі жүгіру)
ҮОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҮОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00-09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.

	Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Тұраі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.		10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	ойыны. 09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	«Достық» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорт залдың тазалығын қадағалау, керек құрал-жабдықтарды тексеру.	Технологиялық картаны жоспарлау, әдістемені дайындау.	Циклограмманы құру, әдістемені жоспарлау.	Ертеңгі технологиялық картаны құру.	Допты тордан өткізу сабағына әдістемені жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	«Балапан» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	«Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	«Құлагер» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.

Тексерілді

Әдіскер

« »

2023-2024 ж.ж.

2023-2024 жж. 25-29 желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Әбілтай Сұлтангерейдің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Шапшаңдықты дамыту				
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. Гүлдер тобы. Құлагер тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» Терең дем алу «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Бунамамен орындалатын жаттығулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Оңға, солға иілу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Допты тордан өткізу	08.30 – 08.50 «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында секіру «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында жүру. «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35-09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау
ҰОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойын Ойын: «Орынды тап»	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашаырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді, нысанаға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кеглиді құлат!» қимыл – қозғалыс	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашаырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді, нысанаға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кеглиді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны

		шынықтыру Тақырыбы: Сапка тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шапшаырап жүгіруге, сапка тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қаңып ала жүгіруді, нысанаға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл- қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорала» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны	ойыны	«Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорала» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорала» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны
--	--	---	--------------	--	--

педагогтармен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорттық жарыстарды ұйымдастыру.	Көңілді эстафеталық жарыстарды жоспарлау	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – кепілді жарыс түрінде	Кім жылдам? Кім күшті? Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау
Ата – анамен жұмыс	«Балапан» тобы ата- аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл- кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата –аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	«Балапан» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру	«Құлагер» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.

2023-2024 ж.ж. 03-05 қаңтар аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С. Әбілтайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Сәрсенбі		Бейсенбі		Жұма
	Тақырыбы: Спорттық ойындар				
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Жанға иілу.		08.30– 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серпу. «Балапан» тобы Күнге созылу.		08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Аяқ арасы иық деңгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Торғайларға ұқсас ұшамыз. (жеңіл – желпі жүгіру)
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.		08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.		08.35 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-козғалыс ойыны.		10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-козғалыс ойыны.		09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-козғалыс ойыны.
	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-козғалыс ойыны.		10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-козғалыс ойыны.		09.30– 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-козғалыс ойыны.
Педагогтар мен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.		«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал дене шынықтыру екенін әңгімелеу.		«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорт залдың тазалығын қадағалау, керек	Технологиялық картаны жоспарлау,	Циклограмманы құру, әдістемені жоспарлау.	Ертеңгі технологиялық картаны құру.	Допты тордан өткізу сабағына әдістемені жоспарлау.

	құрал-жабдықтарды тексеру.	әдістемені дайындау.			
Ата – анамен жұмыс	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата –аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	«Балапан» тобы ата – аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	«Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	«Құлагер» тобы ата- аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.

2023-2024 жж. 08-12 қаңтар аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С. Әбілтайдың жұмыс шектеулері

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тақырыбы: Бөріне үстіңіз еңбекте					
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Күлдер» тобы. «Достық» тобы. Тығыз алу жаттығулары. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Допты тігінен тұрған нысанаға лақтыру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Қол жоғарыла, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Қолдан алға созып, тізені алақанға тығызлап жүгіру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Балапан» тобы. Оңға, солға өту. «Күлдер» тобы. «Достық» тобы. Жүру мен жүгіру.	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Күлдер» тобы Бір орынға секіру. «Күлдер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30-08.50 «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы Бір орынға жүру. «Күлдер» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрінісіліктері дайындау.	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау	08.35 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптырып, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тығыз жүйесін жасартамын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қызыл-арекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдықта тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ерлік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: «Лақтан қайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларды еңбектеп жүруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ерлік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Қалбеу жазықтықтың үстінде жүруге үйрету. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.55 «Күлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сан түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар санға тұру, бір-бірімен бір қатар санға тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Санға аяқтың ұшымен бұм, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстінде әр қалам сайып допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ерлік пен

	Ойын: «Орынды тәп»	қорада кимал-қозғалыс ойыны. «Аттар» кимал – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Салпа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашырап жүгіруге, салпа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен даяпты еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді, нысанға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» кимал-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір	Ойын түрі: «Асықтар» кимал-қозғалыс ойыны. «Күздің құлат» кимал – қозғалыс ойыны	қорада кимал-қозғалыс ойыны. «Аттар» кимал – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» кимал-қозғалыс ойыны. «Шапмен жарысу» ойыны	нысанға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» кимал-қозғалыс ойыны. «Кеткенді құлат» кимал – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» кимал-қозғалыс ойыны. «Шапмен жарысу» ойыны
--	---------------------------	--	---	---	--

2023-2024 жж. 15-19 калпар аралыгындагы дене тәрбиесі жүйесінің С.Обытайұлының жуми инжограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тақырыбы: Салпырмалар ойыны					
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Салпырмаларды орындау. «Құлагер» тобы Семпаветік тобы. Қысқа секіртпемен секіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Балапан» тобы. Бір орында орындалатын жаттығулар жасау. «Достық» тобы Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Қолды алға созды, тізені алақанға тигізіп жүгіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серігу. «Балапан» тобы Жүгіру жаттығуларын орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Аяқ арасы нық деңгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҮОҚ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.50 – 09.00 Кіші дондарды лақтыруға дайындалу, дондарды шығару.	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.	08.50 – 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөренені, гимнастикалық қабырғаны дайындау.
ҮОҚ откізу	09.30 – 09.55 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	10.00 – 10.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -Салпа, тібекке тұру. бастауынша қарап тұрса, орында жұптасып тұру, музыкаға сәйкес өкшеден аяқтың ұшына ауыса, қысқа адым және кең адыммен шашырап жүгіру; жұп болып би элементтерін орындауға жаттықтыру. Бір-біріне доп лақтыру. Тізенің арасына доп қыстырып секіруге үйрету. Еңкейтілген тақтаға ормелеп шығуға үйрету

	Тақырыбы: Тенің сенің бағдарламалық мазмұны 1. Тенің сенің бағдарламалық мазмұны 2. Жылдамдық және еңгіліктің дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» кимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және еңгіліктің дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» кимыл-қозғалыс ойыны.		10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және еңгіліктің дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» кимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және еңгіліктің дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» кимыл-қозғалыс ойыны.	09.20 – 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және еңгіліктің дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» кимыл-қозғалыс ойыны.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы	«Құлагер» тобы	«Достық» тобы	«Гүлдер» тобы	«Балапан» тобы
ҰОҚ дайындық	Спорт залдың тазалығын қарау, керек құрал-жабдықтарды тексеру.	Технологиялық картаны жоспарлау, әдістемені дайындау.	Циклограмманы құру, әдістемені жоспарлау.	Ертеңгі технологиялық картаны құру.	Допты тордан өткізу сабағына әдістемені жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата-аналарына балалардың өз-өзіне жауапкершілігі жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	«Балапан» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	«Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	«Құлагер» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.

2023-2024 а.ж. 22-26 қаңтар аралығында және тәртібісі жеткілікті С. Обиайдың жұмыс шарттарымен

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Орындық арнайылығы жаттығулар				
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Қулагер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы, Гимнастикалық атрибуттарды (шар, сақина) қолдануға үйрету. «Балапан» тобы. Аюша қорбандық жүру.	08.30 – 08.50 «Қулагер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы. Жыланыңа 프레데이션 жүру. «Балапан» тобы. Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Қулагер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы. Қол жоғарыда, аяқ үшiмен жүру. «Балапан» тобы Жанға иілу.	08.30 – 08.50 «Қулагер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серіту. «Балапан» тобы Күнге созылу.	08.30 – 08.50 «Қулагер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы. Аяқ арасы ынык денгейінде басты оңға, солға, артқа, алға айналады. «Балапан» тобы Торғайларға ұқсас ұшамыз (жеңіл – желпі жүгіру)
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпелі дайындау.	08.35 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: -1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00– 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00-09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.

	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қатысушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қатысушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	Ойын түрі: «Ауыр» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар салпа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: -Салпа тұру, шапырап жүгіру, салпа өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: Жұбыңыз тап!», «Бәйге» ойыны.	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір- бірден салпа тұру Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар салпа тұру, тізені сал бүге жүру, қолды жан- жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланып» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Ұстап ал», «Аудан апаны» қимыл- қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Қосжылқы» 10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қатысушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- қозғалыс ойыны
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	12.30-12.50 «Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-12.50 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Педагогтар мен ақыл - кеңес	«Көмек-қолдау» тобы «Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жаңа дамыту жолы туралы көрсету.	«Ел-қоныс» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«І-үлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Балалар» тобы Тәрбиешілерді ойын туралымен таныстыру.
ҰОҚ дайындама	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызығарлы жасау.	Спорт деңгейіне - көпшілік жарыс түрінде.	Екі топ бойынша жеңіліс ойындарды жетілдіру.
Ата - анамен жұмыс	«Балапан» тобы ата- аналарымен «Көмек - қолдау» ойындары тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«І-үлдер» тобы ата - аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	«Балапан» тобы ата - аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру.	«Құлагер» тобы ата - аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығарлылығы туралы сөйлесу.

Тексерілді
Өзіскер *Shykeev*
2023-2024 ж.ж.

2023-2024 жж. 29-02 кыстар-ақпан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Әбілтайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таппы жаттығу	Тақырыбы: Дөпті оң және сол қолмен лақтыру				
	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы, «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. Гүлдер тобы. Құлагер тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Терең дем алу «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Бұныммен орындалатын жаттығулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Оңға, солға иілу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Дөпті тордан өткізу	08.30 – 08.50 «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында секіру «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында жүру. «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Жүру: тақырыбына бойынша жоспар құру	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35-09.00 Дөпті волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, дөптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе дөптарды, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау
ҰОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорала» қимыл-қозғалыс ойын	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шапшырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен дөпті еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді, нысанға асықты дәлдеп лақтыруды үйрету.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шапшырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен дөпті еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді,

	Ойын: «Орындым тап» қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер жүру Бағдарламалық мазмұны: – Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны адымсыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шапшаң жүтіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанып алға жүтіруді, нысанға асықты дәлден лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүтіру дағдысын бекіту; бір	Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кегілізді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны	қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүтіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны	нысанға асықты дәлден лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кегілізді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүтіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны
--	---	---	---	---

		орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру; Ойын түрі: «Тулық тауық қоралдан» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны				
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамуы жаттығуларын көрсету.	«Баалапана» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.	
ҰОҚ дайындық	Спорттық жарыстарды ұйымдастыру.	Көңілді эстафеталық жарыстарды жоспарлау	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – кепілі жарыс түрінде	Кім жылдам? Кім күшті? Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау	
Ата – анамен жұмыс	«Баалапана» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	«Баалапана» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру	«Құлагер» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.	

2023-2024 жж 26-01 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Әбілтай Сұлтангерейдің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тақырыбы: Төзімділікті дамыту					
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Тыныс алу жаттығулары. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Допты тігінен тұрған нысанаға лақтыру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Балапан» тобы. Оңға, солға іліу. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жүру мен жүгіру.	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Құлагер» тобы Бір орында секіру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30-08.50 «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы Бір орында жүру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау	08.35 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірден бір қатар	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл –қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: «Лактан қайтадан аламға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларды еңбектеп жүруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Көлбеу жазықтықтың үстінде жүруге үйрету. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл –қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірден бір қатар сапқа тұру, бір-бірден бір қатар сапқа тұру. Бірінші екііншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты

	сапка тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр кадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапка тұру, бір-бірден бір қатар сапка тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр кадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны	шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.		дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны
Педагогтар мен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы	«Құлагер» тобы	«Балапан» тобы	«Гүлдер» тобы	«Балапан» тобы
	Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	Тәрбиешілерге жалпы жаттығуларын көрсету.	Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – кепіл жарыс түрінде.	Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау.

Тексерілді

Әдіскер: *gullax/-*

2023-2024 жж.

2023-2024 жж 05-09 ақпан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Обітайдың жұмыс шектелуі

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Тыныс алу жаттығулары. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Допты тігінен тұрған нысанаға лақтыру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Балапан» тобы. Оңға, солға иілу. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жүру мен жүгіру.	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Құлагер» тобы Бір орында секіру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30-08.50 «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы Бір орында жүру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау	08.35 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қиын-өрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ерлік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қығып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қығып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: «Лақтан қайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке Бағдарламалық мазмұны: 1. Балапанды еңбектеп жүруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ерлік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Қолбеу жазықтығын үстінде жүруге үйрету. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қығып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірден бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқпен ұшымен бұм, көзір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қалам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қығып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ерлік пен

Бөлімі: Дене шынықтыру. Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау. Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қиымал үйлесімділігін, ертілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қиымал-қозғалыс ойыны. 10.30-10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық. Бөлімі: Дене шынықтыру. Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау. Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қиымал үйлесімділігін, ертілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!»	10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық. Бөлімі: Дене шынықтыру. Тақырыбы: Командалық ойындар. Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қиымал-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ертілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қиымал-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру. Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қиымал-қозғалыс ойыны.		шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қиымал-қозғалыс ойыны.
---	--	---	--	--

	қоғамдық ойын				
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жағдайларын көрсету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – кетілі жарыс түрінде.	Екі топ бойынша «яңғал ойындары» жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Балапан» тобы ата- аналарымен «қоғамдық – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	«Балапан» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру.	«Құлагер» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы сұрастыру.

Тексерілді
Қол көрсетілді
2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 12-16 ақпан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Обиатайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Еңбектеу мен доға немесе бірте таяқтың астынан өту				
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балалар» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. «Құлагер» тобы Семонбетов тобы. Қысқа секіртпемен секіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Балалар» тобы. Бір орында орындалатын жаттығулар жасау. «Достық» тобы Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы «Құлагер» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балалар» тобы Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серту. «Балалар» тобы Жүгіру жаттығуларын орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Аяқ арасы нық деңгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналыру. «Балалар» тобы Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҰОҚ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.50 – 09.00 Кіші доптарды лақтыруға дайындық, доптарды шығару.	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.	08.50 – 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөренелі, гимнастикалық қабырғаны дайындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.55 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	10.00 – 10.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Балалар» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.00 – 09.25 «Балалар» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу, өрмелеу Бағдарламалық мазмұны: -Сапқа, тізбекке тұру, бастаушыға қарап түзету, орында жұптасып тұру, музыкаға сәйкес өкшеден аяқтың ұшына ауыса, қысқа адым және кең адыммен шапырап жүгіру; жүп болып би элементтерін орындауға жаттықтыру. Бір-біріне доп лақтыру, тізенің арасына доп қақтырып секіруге үйрету. Еңкейтілген таяққа өрмелеп шығуға үйрету

	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шымықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шымықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шымықтыру Тақырыбы: Қатардан бір- бірімен сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, тізені сая бүте жүру, қолды жан- жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланып» ирелендеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Ұстап ал», «Аудып апарып» қимыл- қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Қоянжатар»
Педагогтармен ауыл – кеңес	12.30-12.50 «Балалар» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шымықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	12.30-12.50 «Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жаппы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-12.50 «Гүлаер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Балалар» тобы Тәрбиешілерге дене шымықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Өзіндік Мұқаб
2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 19-23 ақпан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С. Әбітайұлының жұмыс инвентаризациясы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тақырыбы: қолденең қойылған таспаға лақтыру					
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Күлдер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы, Гимнастикалық атрибуттарды (шар, сәлем) қолдануға үйрету. «Балапан» тобы, Аюша қорбаңдап жүру.	08.30 – 08.50 «Күлдер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы, Жылапша прелеңдеп жүру. «Балапан» тобы, Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Күлдер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы, Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Жанға иілу.	08.30 – 08.50 «Күлдер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы, Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серігу. «Балапан» тобы Күнге сөзілу.	08.30 – 08.50 «Күлдер» тобы, «Гүлдер» тобы, «Достық» тобы, Аяқ арасы нық дөңгелекте, басты оңға, солға, артқа, алға айналыдыру. «Балапан» тобы Торғайларға ұхсап ұшымыз (жеңіл – желпі жүгіру)
ҰОҚ дайындық	08.55 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.55 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.55 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.55 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.55 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қызыл-көгілдіс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00-09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қызыл-көгілдіс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қызыл-көгілдіс ойыны.	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қызыл-көгілдіс ойыны.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қызыл-көгілдіс ойыны.

	Тақырыбы: Төпе-теңізді Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңізді сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Тұрап тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықтықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.		10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықтықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықтықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықтықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы	«Құлагер» тобы	«Достық» тобы	«Гүлдер» тобы	«Балапан» тобы
ҰОҚ дайындық	Спорт залдың тазалығын қадағалау, керек құрал-жабдықтарды тексеру.	Технологиялық картаны жоспарлау, әдістемені дайындау.	Циклограмманы құру, әдістемені жоспарлау.	Ертенгі технологиялық картаны құру.	Допты тордан өткізу сабағына әдістемені жоспарлау.
Ата – аязмен жұмыс	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	«Балапан» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	«Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	«Құлагер» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.

Тексерілді
Әзіскер *Әзіскер*
2023-2024 жж.

2023-2024 жж 04-08 наурыз аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Обиатайдың жұмыс шөжеграммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
	Тақырыбы: Бір орыннан ұзындыққа секіру			
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Тыныс алу жаттығулары. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Допты тігінен тұрған нысанаға лақтыру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Қолды алға созып, тізені алақанға тығыз жүгіру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Балапан» тобы. Оңға, солға пілу. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жүру мен жүгіру.	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Құлагер» тобы Бір орында секіру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау	08.35 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпес доптарын, секіртпесі дайындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ала» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру. «Бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: «Лақтан қайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларды еңбектеп жүруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Көлбеу жазықтың үстінде жүруге үйрету. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны:	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.

	екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бұм, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындақ үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеу қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бұм, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындақ үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны	Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдықта тәрбиелесу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	-1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кінжентай допты есепте үру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны.	
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапано» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапано» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.
ҰОҚ дайындық	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – кепілі жарыс түрінде.
Ата – анамен жұмыс	«Балапано» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	«Балапано» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Құлагер» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру

Тексерілді
Өзіншеп *С.Шай*
«15» 03 2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 11-15 наурыз аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С.Әбілтайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Қолшоу қойылған тақтай үстімен жүру				
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балалар» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Балалар» тобы. Бір орында орындалатын жаттығулар жасау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серуу.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Аяқ арасы нық деңгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналыту.
	«Құлагер» тобы Семишестік тобы.	«Достық» тобы Допты домалату.	«Балалар» тобы	«Балалар» тобы	

	Қысқа секіртпемен секіру.		Қолды алға созып, тізені алақанға тығып жүтіру.	Жүгіру жаттығуларын орындау.	«Балапан» тобы Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҮОҚ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.50 – 09.00 Кіші топтарды дақтыруға дайындау, топтарды шығару.	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.	08.50 – 09.00 Сабакқа керек гимнастикалық бөренелі, гимнастикалық қабырғаны дайындау.
ҮОҚ өткізу	09.30 – 09.55 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай дөңгі еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.00– 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай дөңгі еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	10.00 – 10.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай дөңгі еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай дөңгі еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.00– 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай дөңгі еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.00– 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу, өрмелеу Бағдарламалық мазмұны: -Сапқа, тізбекке тұру, бастаушыға қарап түзету, орында жұптасып тұру, музыкаға сәйкес өкшеден аяқтың ұшына ауыса, қысқа адым және кең адыммен шашырап жүгіру; жұп болып би элементтерін орындауға жаттықтыру. Бір-біріне дөңгі лақтыру. Тізенің арасына дөңгі қыстырып секіруге үйрету. Еңкейтілген тастайға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Қолқыстар»
	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай дөңгі еденге ұру және жоғарыға қарай	10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: -Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапқа өз орнын таба жүтіру, белгілі қиындыққа жүтіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруді тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге	10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге журу, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланып» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүтіру. Үйрету: гимнастикалық	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірімен сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге журу, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланып» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүтіру. Үйрету: гимнастикалық	10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету;

	дақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» жымыл- қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кіншеңтай допты еденге ұру және жоғарыға қарай дақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» жымыл- қозғалыс ойыны.		үйрету. Ойын түрі: «Жұбында тап!»; «Бәйге» ойыны.	орындақтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайна, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Үстап ала», «Аюдың апаны» жымыл- қозғалыс ойыны.	кіншеңтай допты еденге ұру және жоғарыға қарай дақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» жымыл- қозғалыс ойыны.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін аңгімелеу.	12.30-12.50 «Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-12.50 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер *А.С.Исмаилов*
« 21 » 12 2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 18-22 наурыз аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі С. Әбілтайдың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
	Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар		
Таңғы жатығу	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық атрибуттарды (шар, саквона) қолдануға үйрету. «Балапан» тобы. Аюша қорбандан жүру.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Жыланша ирелеңдеп жүру. «Балапан» тобы.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Жанға кілу.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпесін дайындау.	08.35 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.
ҰОҚ откізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы	09.00-09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қалшықты лақтыруға жаттықтыру.

	Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындықта қатшықты дақтыруға жаттықтыру. жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.		жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы	«Құлагер» тобы	«Достық» тобы
ҰОҚ дайындық	Тәрбиешілерімен балаларды мазмұндастырып тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	Тәрбиешілерімен балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.
Ата – анамен жұмыс	Спорт залдың тазалығын қарамау, керек құрал-жабдықтарды тексеру.	Технологиялық картаны жоспарлау, әдістемені дайындау.	Циклограмманы құру, әдістемені жоспарлау.
	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	«Балапан» тобы ата – аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.

2023-2024 жж. 25-29 наурыз аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Әбілтай Сұлтангерейдің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тақырыбы: Шапшаңдықты дамыту				
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. Гүлдер тобы. Құлагер тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Терең дем алу «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Бұнамамен орындалатын жаттығулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Оңға, солға кігу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Допты тордан өткізу	08.30 – 08.50 «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында секіру «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында жүру. «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындау	08.35 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру	08.35 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35-09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу кызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу кызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау
ҰОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорадан қоныс-қозғалыс ойын	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді, нысанға асықты дөңдеп лақтыруды үйрету.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді,

	Ойын: «Орынды тап» қорада қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашырап жүтіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындар үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қағып ала жүтіруді, нысанға асықты дәлден лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көлбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүтіру дағдысын бекіту; бір	Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кеселді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны	қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көлбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүтіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны	нысанға асықты дәлден лақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кеселді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көлбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүтіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шанамен жарысу» ойыны
--	---	---	--	--

		орынан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорал» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны			
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балалапа» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорттық жарыстарды ұйымдастыру.	Көңілді эстафеталық жарыстарды жоспарлау	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – көпірі жарыс түрінде	Кім жылдам? Кім күшті? Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау
Ата – анамен жұмыс	«Балалапа» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	«Балалапа» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру	«Құлагер» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы зерттеу.

2023-2024 жж 01-05 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Әбілтай Сұлтангерейдің жұмыс инвентармасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Тыныс алу жаттығулары. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Допты тігінен тұрған нысанға лақтыру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Қолды алға созып, тізені алақанға тығыз жүтіру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Балапан» тобы. Оңға, солға пілу. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жүру мен жүгіру.	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Құлагер» тобы Бір орында секіру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30-08.50 «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы Бір орында жүру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау	08.35 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қиымы-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ерлік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қиымы-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қиымы – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: «Лақтан қайтадан адамға айналу үшін Иманушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларды еңбектеп жүруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ерлік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Қолбеу жазықтықтың үстінде жүруге үйрету. Ойын түрі: «Ұшақтар» қиымы-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қиымы – қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапаға тұру, бір-бірімен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындақ үстімен әр қолдан сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қиымы үйлесімділігін, ерлік пен

Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеу қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қиымы үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кетельді құлат!» қиымы-қозғалыс ойыны 10.30-10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеу қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бум, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қиымы үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кетельді құлат!»	10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қиымы-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдықта тәрбиелесу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қиымы-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында теже-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішікентай допты елестіре ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қиымы-қозғалыс ойыны.		шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кетельді құлат!» қиымы-қозғалыс ойыны
--	---	--	--	--

	кымыл-козғалыс ойыны				
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу үзгіметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – кенілі жарыс түрінде.	Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Балапан» тобы ата- аналарымен «кымыл – козғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	«Балапан» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Құлагер» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.

2023-2024 ж.ж. 08-12 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Әбілтай Сұлтангерейдің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. «Құлагер» тобы Семантикалық тобы. Қысқа секіртпемен секіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Балапан» тобы. Бір орында орындалатын жаттығулар жасау. «Достық» тобы Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүтіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серігу. «Балапан» тобы Жүгіру жаттығуларын орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Аяқ арасы ынық деңгейіне, басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҮОҚ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.50 – 09.00 Кіші топтарды лақтыруға дайындау, топтарды шығару.	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.	08.50 – 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөренені, гимнастикалық қабырғаны дайындау.
ҮОҚ өткізу	09.30 – 09.55 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	10.00 – 10.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны

	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай домпы еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- коғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай домпы еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- коғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-коғалыс ойыны	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-коғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: -Сапқа тұру, шапырап жүгіру, сапта өз орынға таба жүгіру, белгілі қанықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттан жүруді тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!», «Бәйге» ойыны.	09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір- бірімен сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан- жаққа соғып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Үстәп алу», «Аяудың апаны» қимыл- коғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Қимылдар» 10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп түру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай домпы еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл- коғалыс ойыны
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-12.50 «Балашы» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін зерттеу.	12.30-12.50 «Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-12.50 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Балашы» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

2023-2024 ж. ж. 15-19 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі ж. Әбілтай Сұлтангерейдің ұмыс инклюграммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық атрибуттарды (шар, сақина) қолдануға үйрету. «Балапан» тобы. Аюша қорбандып жүру.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Жыланың ирелеңдеп жүру. «Балапан» тобы. Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Жаңға пілу.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серту. «Балапан» тобы Күнге созылу.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Аяқ арасы аяқ деңгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Торғайларға ұқсап ұшамыз (жеңіл – желпі жүгіру)
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті қорнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Тұраи тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00-09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Тұраи тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.

	Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.		10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	ойыны. 09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы	«Құлагер» тобы	«Достық» тобы	«Гүлдер» тобы	«Балапан» тобы
ҰОҚ дайындық	Спорт залдың тазалығын қадағалау, керек құрал-жабдықтарды тексеру.	Технологиялық картаны жоспарлау, әдістемені дайындау.	Циклограмманы құру, әдістемені жоспарлау.	Ертеңгі технологиялық картаны құру.	Допты тордан өткізу сабағына әдістемені жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	«Балапан» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	«Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	«Құлагер» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.

2023-2024 жж. 22-26 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Обидтай Сұлтангерейдің жұмыс цикліграммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. Гүлдер тобы. Құлагер тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» Терең дем алу. «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Бұшамамен орындалатын жаттығулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Оңға, солға йілу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Допты торадан өткізу	08.30 – 08.50 «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында секіру «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында жүру. «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35-09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау
ҰОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қоралд» қимал-қозғалыс ойын	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Салқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шашырап жүтіруге, салқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүтіруге, нысанға асықты дөздел лақтыруды үйрету.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзденең қойылған нысанға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Салқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шашырап жүтіруге, салқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүтіруге.

	Ойын: «Оренишым тиги» қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 9.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шашырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп оң, сол жақпен дөңгі еденге соғып және қос қолмен қаңып ала жүгіруді, нысанға асықты дәлдеп дақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзден қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір	Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кегіңді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны	қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзден қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны	нысанға асықты дәлдеп дақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кегіңді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көзден қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қолбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны
--	--	---	---	---

		орыннан ұшындаыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Гүлді тауық қоралы» қызыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны			
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жаңа дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге қызыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорттық жарыстарды ұйымдастыру.	Көңілді эстафеталық жарыстарды жоспарлау	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қызметін жоспарлау.	Спорт денсаулық – көпінді жарыс түрінде	Кім жылдам? Кім күшті? Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау
Ата – анамен жұмыс	«Балапан» тобы ата-аналарымен «қызыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	«Балапан» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру	«Құлагер» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.

2023-2024 жж 29-03 сәуір-мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Обілай Сұлтангерейдин жұмыс интеллограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тақырыбы: Төзімділікті дамыту				
Таңғы жаттығу	08.30-08.50 «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Тыныс алу жаттығулары. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Допты тігінен тұрған нысанаға лақтыру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы. Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру	08.30-08.50 «Гүлдер» тобы «Құлагер» тобы Бір орында секіру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30-08.50 «Балапан» тобы. «Гүлдер» тобы Бір орында жүру. «Құлагер» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҰОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.35 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктері дайындау.	08.35 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қиын-еректердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттері дамыту. Ойын түрі: «Бақырам, қағып ал» қиын-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірден	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қиын-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қиын-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар сапқа тұру, бір-бірден бір қатар сапқа тұру. Бірінші екііншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бұм, келір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындау үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қиын-қозғалыс ойынын, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Керемет құлат!» қиын-қозғалыс ойыны

	бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бұм, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру; алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30-10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сап түзеп қатарға тұру. «бірінші», «екінші» деп санау Бағдарламалық мазмұны: - бір қатар сапқа тұру, бір-бірінен бір қатар сапқа тұру. Бірінші екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен бұм, кедір-бұдыр жерлермен жүру, 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру, алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны	Тақырыбы: Командалық ойындар Бағдарламалық мазмұны: 11. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. 2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 3. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал!» қимыл-қозғалыс ойыны.		
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балалар» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Балалар» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Қазақтың ұлттық ойындары.	Асық ату ойынын жетілдіру.	Спорт денсаулық – кепілі жарыс түрінде.	Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Балалар» тобы ата-аналарымен қимыл – қозғалыс ойындары тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	«Құлагер» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.

2023-2024ж.ж. 06-10 мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Обітай Сұлтангерейдің жұмыс шектелуі

Тексерілді
Әзізкер
2023-2024ж.ж.

Күн тәртібі	Дүйсөбі	Сәрсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу.	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. «Құлагер» тобы Семишеттік тобы. Қысқа секіртпемен секіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы «Құлагер» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Аяқ арасы тек деңгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҮОҚ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау	08.50 – 09.00 Сабакқа керек гимнастикалық бөренені, гимнастикалық қабырғаны дайындау.
ҮОҚ өткізу	09.30 – 09.55 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға,	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -Сапқа, тізбекке тұру, бастаушыға қарап түзету, орында жұптасып тұру, музыкаға сәйкес өкшеден аяқтың ұшына ауыса, қысқа адым және кең адыммен шашырап жүгіру; жұп болып би элементтерін орындауға жаттықтыру. Бір-біріне доп лақтыру. Тізенін арасына доп қастырып секіруге үйрету. Еңкейтілген тахтайға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Қоянжықтар» 10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны:

	жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауга және жаттыгуларды орындауга қызыгушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында теңе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауга және жаттыгуларды орындауга қызыгушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны.	соңға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: -Саңла тұру, шапыран жүтіру, сапта өз орнын таба жүтіру, белгілі қашықтыққа жүтіруге жаттықтыру. Заттардан аттан жүтуле теңе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі:Жұбынды тап!», «Байес» ойыны.	-1. Кіші тірек алаңайында теңе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауга және жаттыгуларды орындауга қызыгушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін өлсіметсеу.	12-30-12.50 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Тексерілді

Әкіскер

2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 13-17 мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі ж. Әбілтай Сұлтангерейдің ұмыс шексіз программасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Гимнастикалық атрибуттарды (шар, сақина) қолдануға үйрету. «Балапан» тобы. Аюша қорбаңдап жүру.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Жыланша иреленіп жүру. «Балапан» тобы. Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Жанға иілу.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серпу. «Балапан» тобы Күнге созылу.	08.30 – 08.50 «Құлагер» тобы. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Аяқ арасы нық деңгейіне, басты оңға, солға, артқа, алға айналыту. «Балапан» тобы Торғайларға ұқсаст ұшамыз (жеңіл – желпі жүгіру)
ҰОҚ дайындық	08.55 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.55 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.55 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.55 – 09.00 Әдістемені, керекті көрсікіліктері дайындау.	08.55 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰОҚ өткізу	09.30 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: -1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру	09.00-09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тақырыбы: Тепе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: - 1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қашықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.

	Тақырыбы: Төпе-теңдік Бағдарламалық мазмұны: 1. Төпе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Тұрап таспадан жүруге үйрету. Ойын түрі: «Ластырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Ластырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.		10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Ластырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Ластырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	ойыны. 09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты дақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Ластырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерімен балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	«Достық» тобы Тәрбиешілерімен дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерімен балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерімен ойын түрлерімен таныстыру.
ВОҚ дайындық	Спорт залдың тазалығын қалағалау, керек құрал-жабдықтарды тексеру.	Технологиялық картаны жоспарлау, әдістемені дайындау.	Циклограмманы құру, әдістемені жоспарлау.	Ертегі технологиялық картаны құру.	Допты тордан өткізу сабағына әдістемені жоспарлау.
Ата – анамен жұмыс	«Құлагер» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Достық» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	«Балапан» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	«Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	«Құлагер» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.

Тексерілді
Әдіскер *Sh. N. N.*
2023-2024 ж.ж.

2023-2024 ж.ж. 20-24 мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Әбітай Сұлтангерейдің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. «Құлагер» тобы Семіштік тобы. Қысқа секіртпемен секіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Балапан» тобы. Бір орында орындатын жаттығулар жасау. «Достық» тобы Допты домалату.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы «Құлагер» тобы. Қол жоғарыда, аяқ ұшымен жүру. «Балапан» тобы Қолды алға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, қолды артқа серу. «Балапан» тобы Жүгіру жаттығуларын орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Аяқ арасы нық деңгейінде, басты оңға, солға, артқа, алға айналдыру. «Балапан» тобы Гимнастикалық жаттығуларды орындау.
ҰОҚ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.50 – 09.00 Кіші топтарды лақтыруға дайындау, доптарды шығару.	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.	08.50 – 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөренені, гимнастикалық қабырғаны дайындау.
ҰОҚ откізу	09.30 – 09.55 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе- теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыз-қозғалыс ойыны 10.00– 10.25	10.00 – 10.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе- теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге	09.00– 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	09.00– 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу, өрмелеу Бағдарламалық мазмұны: -Сапқа, тізбекке тұру, бастаушыға қарап түзелу, орында жұптасып тұру, музыкаға сәйкес өкшеден аяқтың ұшына ауыса, қысқа адым және кең адыммен шашырап жүгіру; жүзі болып би элементтерін орындауға жаттықтыру. Бір-біріне доп лақтыру. Тізенін арасына доп жастырып секіруге үйрету.

	«Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны	жымыгушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны	ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар салқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: -Салқа тұру, шашырап жүтіру, салта өз орнын таба жүтіру, белгілі қашықтыққа жүтіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!», «Бойға» ойыны.	Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірімен салқа тұру Бағдарламалық мазмұны: - Бір қатар салқа тұру, тізені сал бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүтіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тастайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Үстап ал», «Аяудың апаны» қымыл-қозғалыс ойыны.	Еңкейтілген тастайша армен шығуға үйрету Ойын түрі: «Қоюқыстар» 10.00 – 10.25 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: -1. Кіші тірек алаңайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қымыл-қозғалыс ойыны
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балаардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін зөгімелеу.	12.30-12.50 «Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-12.50 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-12.50 «Балапан» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-12.50 «Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әкімшілік бөлімі
«31» 12-2023
2023-2024 ж.ж.

2023-2024 жж. 27-31 мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Әбілтай Сұлтангерейдің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Саптық жаттығуларды орындау. Гүлдер тобы. Құлагер тобы.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Терең дем алу «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Бұнамамен орындалатын жаттығулар	08.30 – 08.50 «Балапан» тобы. «Құлагер» тобы. Оңға, солға пілу. «Гүлдер» тобы. «Достық» тобы. Допты тордан өткізу	08.30 – 08.50 «Достық» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында секіру «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау.	08.30 – 08.50 «Гүлдер» тобы. «Құлагер» тобы. Бір орында жүру. «Балапан» тобы. «Достық» тобы. Жалпы дамыту жаттығуларды орындау.
ҮОҚ дайындық	08.35 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру	08.35 – 09.00 Әдістемесі, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.35-09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.35 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпесін дайындау.	08.35 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау
ҮОҚ өткізу	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орынан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орынан ұзындыққа секіруді жетілдіру.	09.00 – 09.30 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Салқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарай алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шашырап жүгіруге, салқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге соғып және қос қолмен қанып ала жүгіруді.	09.00 – 09.25 «Гүлдер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орынан ұзындыққа секіруді жетілдіру.	09.00 – 09.25 «Балапан» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Салқа тұру, 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарай алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шашырап жүгіруге, салқа тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен допты еденге

	қорада» қимыл-қозғалыс ойыны Ойын: «Орынды тәп»	Ойын түрі: «Түлі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 9.55 «Құлагер» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Санка тұру. 2 шенбер құру Бағдарламалық мазмұны: - Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шенбер бойы шашырап жүгіруге, санка тұру, саптан екі шенбер құруға жаттықтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен жүріп оң, сол жақпен дөңгі еденге соғып және қос қолмен қаулап ала жүгіруді, нысанға асықты дәлден дақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көздене қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көзбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дақтыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру	нысанға асықты дәлден дақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кетпиді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны	Ойын түрі: «Түлі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Аттар» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көздене қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көзбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дақтыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дақтысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны	соғып және қос қолмен қаулап ала жүгіруді, нысанға асықты дәлден дақтыруды үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. «Кетпиді құлат!» қимыл – қозғалыс ойыны 09.30 – 09.55 «Достық» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көздене қойылған нысанға дақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көзбеу қойылған нысанға дақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дақтыларын дамыту, нысанға тигізуге үйрету. 3. Бір-бірімен тізбекте жүру білігін және жүгіру дақтысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлі тауық қорада» қимыл-қозғалыс ойыны. «Шамамен жарысу» ойыны
--	--	---	---	--	--

		дәлелмен бекіту, бір орыннан ұстандықта секіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Түлкі тауық қоралы» қимыл-коғалыс ойыны. «Шанмен жарысу» ойыны			
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Достық» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Құлагер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балалар» тобы Тәрбиешілерге қимыл – коғалыс ойындарын үйрету.	«Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Достық» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
ҰОҚ дайындық	Спорттық жарыстарды ұйымдастыру.	Көңілді эстафеталық жарыстарды жоспарлау	Ұлттық спорт түрі «арқан тартыс» бойынша оқу қимылын жоспарлау.	Спорт денсаулық – көңілді жарыс түрінде	Кім жылдам? Кім күшті? Екі топ бойынша көңілді ойындарды жоспарлау
Ата – анамен жұмыс	«Балалар» тобы ата-аналарымен «қимыл – коғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	«Гүлдер» тобы ата – аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	«Балалар» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	«Достық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйлен қайталауға кеңес беру	«Құлагер» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.