

Тексерілді
Әдіскер Желібай
« 02 » 09 2025-2026 жж.

2025-2026 жж. 02-05 қыркүйек аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклінің раммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс		08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата – апаларымен жеке акыл-кеңес жұмыстарын жүргізу.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – апаларына дене тәрбиесінің маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Баланап» тобы ата- апаларына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Құлагер» тобы ата- апаларына балалардың сабаққа деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу		08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық		08.50 – 09.00 Саптық жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындары бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті	08.50 – 09.00 Саптық жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындары бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті	08.50 – 09.00 Саптық жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындары бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Саптық жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындары бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті

		көрнекіліктерді дайындау.	көрнекіліктерді дайындау.	Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	көрнекіліктерді дайындау.
ҮІӨ өткізу		10.00-10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойпауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25	09.30 – 09.55 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойпауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл.

		қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Семинвестик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура	қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қоянжық» тобы
--	--	---	---	--	---

			Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Домты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Домты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс		11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Ойбергел Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтап Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинау.	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиес Бахтияр. Тақырыбы: домты жоғарыдап беру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Райна Тақырыбы: Оң қолмен затты

		11.15 – 11.30 Темірболатқызы Итабап. Тақырыбы: шаңғымен сыртанауды үйрету. 11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрету. 12.00 – 12.15 Сандыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жилауды үйрету. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам. Тақырыбы: кардан аккала жасауды үйрету.	шаңғыны тасу. 11.15 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде енбектеу. 12.00 – 12.15 Кашисв Жантгир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	11.15 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы:долты жерге соғу. 11.30 - 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы:шенбер бойымсп жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы:бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсеібаев Муслим Тақырыбы:Улесп доппен секіру. 12.15 12.30 Кломов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	лақтыру. 11.15 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: көс аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жалабай Діпмұхаммед Тақырыбы: долты орныла апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 12.30 Марән Амир Тақырыбы: Сол қолмен заңғы лақтыру.
Тәрбиешілер мен ақыл – кеңес		«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге дене тәрбиесінің маңыздылығы жайлы түсіндіру.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын көрсету.	«Балдаурен» тобы Тәрбиешілерге қауіпсіздік ережелерін түсіндіру.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерге балалардың сабаққа деген қызығушылығын

					әңгімелеу:
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурсіп» тобы 15.25-15.45 «Қопжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

Shilayev

« 8 » 09

2025-2026 жж.

2025-2026 жж 8-12 кыркүйек аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс директорын арамдасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Аға – анамен жұмыс	08.00-08.20 «Достық» тобы ата-аналарына дене тәрбиесі сабағының мақсатын түсіндіру.	08.00-08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына балалардың ерекше қасиеттерін әңгімелеу.	08.00-08.20 «Балақай» тобы ата-аналарына дене тәрбиесі сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	08.00-08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	08.00-08.20 «Баланап» тобы ата-аналарына жаттығулардың үйдеп қайталауға кеңес беру.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҰІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын	08.50 – 09.00 Кедергілерді дайындау жүру сабағы барысына	08.50 – 09.00 Кіші деңгейдегі балалардың дайындау деңгейін шығару.	08.50 – 09.00 Тақырып керекті құралдарды дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.

	арттыру.				
ҮІӘ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Он және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтасу ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық	10.00-10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жағтыгулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жағтыгулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жағтыгулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жағтыгулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Семицветик» тобы	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жағтыгулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жағтыгулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жағтыгулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жағтыгулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55

қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай	«Балашан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:
--	--	--	---	--

	үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.				Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тынықан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: дене тәрбиесіне арналған жаттығуларды көрсету.	10.30 – 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: жішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!»	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны

		«Ғыпқан мен мысық» ойыны.		ойыны.	
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжап Діпмұхаммед. Тақырыбы: Елгілікті дамытуға арналған жаңғырған ұлар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күнгі дамыту жаңғырған ұлар. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: борене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Оңберген Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Инабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдан жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Сандыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам. Тақырыбы: қардан	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтана Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 - 11.30 Бауыржанқызы Байн-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаңғырған ұлар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаңғырған ұлар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Борене үстінде секірту. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секірту. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене	11.00 – 11.15 «Балдұрған» тобы Адиес Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 - 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секірту. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Мұслим Тақырыбы: Үлкен доппен секірту. 12.15 - 12.30 Қиномов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжап Раяна Тақырыбы: Оң қолмен заңты лақтыру. 11.15 – 11.30 Лаурсұлты Иман Тақырыбы: қос аяқпен секірту жаңғырған ұлар. 11.30 – 11.45 Бақтықолді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Діпмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Олихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 - 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол

	Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	аккана жасауды үйрету.	шынықтырудың маңыздылығы		көлемі зағты лақтыру.
Тәрбиешілермен ақыл – кеңес	«Балдәурен» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене тәрбиесіне деген қабілеттерін әңгімелеу.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамығу жағтынуларып көрсету.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге дене тәрбиесі сабағынып маңыздылығып түсіндіру.	«Балалап» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

«15» 09 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 15-19 қыркүйек аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Достық» тобы аға-аналарына дене тәрбиесі сабағының мақсатын түсіндіру.	08.00 – 08.20 «Қоңжық» тобы ата – аналарына балалардың ерекше қасиеттерін өлгімелеу.	08.00 – 08.20 «Балақай» тобы ата – апаларына дене тәрбиесі сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы өлгімелеу.	08.00 – 08.20 «Ақбұта» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	08.00 – 08.20 «Баланап» тобы аға-аналарына жаттығуларды үйдеп қайталауға кеңес беру.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоңжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоңжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоңжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоңжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоңжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІО дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын	08.50 – 09.00 Кіші деңгейдегі балалардың дайындықтарды 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 қабырғалар дайындау.

	арттыру.				
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен ашыққа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл болу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25	10.00-10.25 «Семцветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25	09.30 – 09.55 «Балана» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы

«Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты ағтап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Ақбота» тобы Физикалық	«Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл болу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Семиветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл болу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30-10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты ағтап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты ағтап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып
---	--	--	---	---

	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Колбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Колбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, еңгілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алғысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордап өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.				орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен тапсыстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, еңгілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны
Топпен жұмыс	10.30 – 10.55 «Балақай» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар.	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны

	мысық» ойыны	жаттығуларды көрсету. «Тыпқан мен мысық» ойыны.	«Қарлығаш» ойыны	«Мені қуып жет!» ойыны.	
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қопжық» тобы. Абілжан Діпмұхаммед. Тақырыбы: Елгілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 - 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 - 12.00 Акап Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 - 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене	11.00 – 11.15 «Балақай» тобы Оңбергел Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Инабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Мұрат Хамза. Тақырыбы: шаңғылы майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрету 12.00 – 12.15 Сандыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрету. 12.15 - 12.30	11.00 - 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғышы шаңғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 - 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 - 11.45 Брланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрте үстінде секіктеу. 12.00 – 12.15 Қалиев Жантир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Алиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаuletova Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 - 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 - 12.30 Кломов Ашим Тақырыбы: допты кеуде түсында лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен жатты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыткелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Діпмұхаммед Тақырыбы: допты орнына аларын қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 - 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен жатты лақтыру.

	үстімен жүрізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан отуді үйрету.	Жұмағали Ислам. Тақырыбы: қардан ақкала жасауды үйрету.	Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы		
Тәрбиешілермен ақыл – кеңес	«Балдәурен» тобы Тәрбиешілермен балалардың дене тәрбиесіне деген қабілеттерін әңгімелеу.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жағтын уярып көрсету.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	«Балақай» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Күлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер *Меллер*

« 22 » 09 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 22-26 қыркүйек аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына дене тәрбиесі сабағының маңыздылығын түсіндіру.	08.00 - 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарына балалардың өз ішкі-ішарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	08.00 – 08.20 «Балалап» тобы ата-аналарына дене тәрбиесі сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	08.00 – 08.20 «Ақбөте» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеспес беру.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50 – 09.00 Денені волейбол тегімен дақтыру сабағы бойынша, доңғарды дайындау, әдістемесін	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу. секіртпелі доңғарды секіртпелі дайындау.	08.50 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.50 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды

	дайындау.				орындау.
ҮІӨ откізу	09.00 – 09.25 «Қоянық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, еңгілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Долты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семидцветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, еңгілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Долты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Баллаурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, еңгілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған долты аттан жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Баллаурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, еңгілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Долты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Қарлығана» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, еңгілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған долты аттан жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
	10.00 – 10.25 «Қарлы ащ» тобы Физикалық қасиеттерді	10.30-10.55 «Баллаурен» тобы	10.30 – 10.55 «Баллаурен» тобы Физикалық қасиеттерді	10.30 – 10.55 «Баллаурен» тобы Физикалық қасиеттерді	

	дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00-10.25 «Семидцветник» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.20 «Балақай» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын	09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қоянжық» тобы
--	--	--	--	---	---

	Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.			жаттығулар бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Деле тәрбиесі Тақырыбы: Колбеу қойылған тактай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Колбеу қойылған тактай үстімен жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алшақалдыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл болу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балақай» тобы Мақсаты: жүру, тәсілдерімен танысу.	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені тәрбиесіне арнап	10.30- 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындатын	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын	10.30-10.55 «Ақбота» тобы. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру

	«Тышқан мен мысық» ойыны	жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны.	орындау. «Мені қуыл жет!» ойыны.	«Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қояншық» тобы. Абілжап Діпмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүрізу. 12.15 – 12.30	11.00 – 11.15 «Балақай» тобы Оңбергел Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Ипабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майып тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 - 12.15 Саидыбасв Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Цестау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калисв Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру 12.15 – 12.30	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Цедаулетова Самат Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Қиомов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыжелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Діпмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергіз арқы астымен жүру. 12.15 – 12.30

	Исая Әмірхан. Тақырыбы: келергілер арасынан отуді үйрету.	Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы		Марал Амир Тақырыбы: Сол қолмен заңты ластыру.
Тәрбиешілермен ақыл – кеңес	«Балапан» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелесу.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерге дене тәрбиесі сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін артырудағы басты құрал дене шынықтыру екенін әңгімелесу.	«Балдәурен» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
Әдіскер Желсеу
« 29 » 10 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 29-03 қыркүйек-қазан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс пикеті раммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата - анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен « ұлттық ойындар» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарымен ақыл-кеңес жұмыстарын жүргізу.	08.00 – 08.20 «Балдаурен» тобы ата – аналарына балалардың жұмыстары жайында әңгімелесу.	08.00 – 08.20 «Балақай» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына балалардың сабаққа деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ	08.50 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемелі, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты қолымен тастыру сабағы бойынша.	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін атанды белгілеу, секіртпес доптарын,	08.50 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын

дайындық			доптарды дайындау, әлістемесін дайындау.	секіртпені дайындау.	жаттығуларды орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қолжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семинветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс	09.30 – 09.55 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталанмалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іні толғырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-

	10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тактай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тактай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен ашыққа шақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ыстымақтаса ойлауына көңіл болу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	10.00-10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық	ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Балақай» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар	қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы
--	---	--	---	--	--

	Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іллі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тактай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тактай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен атысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордап өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.		Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іллі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іллі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса»
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балакай» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Пылқап мен мысық»	10.30– 10.55 «Қарлығай» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар.	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүтіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жеті!»	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса»

	ойыны	жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	«Қарлығаш» ойыны	ойыны.	ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қанып атуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жығламдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Бодат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойдан түрі: борене үстімен жүргізу.	11.00 – 11.15 «Балалаш» тобы Олберген Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Инабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап газалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Салдыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұттан Жалайтм. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жипап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржапқызы Бәліп- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Брланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде секіруге. 12.00 – 12.15 Калиев Жапғир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Азам Тақырыбы: допты кезде түркіше лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Он қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кесуден көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: келергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30

	12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: келергілер арасынан отуді үйрету.	Тақырыбы: қартаң аққана жасауды үйрету.	Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынжырудың маңыздылығы		Марон Амир Тақырыбы: Сол қолмен зағғы лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене тәрбиесіне деген кабілеттеріні әңгімелеу.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балалаң» тобы Тәрбиешілерге балалардың іс- әрекетін баяндау, балаларды мақтау жәпә мадақтау..	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерге кеңес допты лақтыру бойынша тапсырмалар беру.	«Балдәрен» тобы Тәрбиешілерге кеңес он қолмен зағғы көтеріп келесі сол қолға ауыстыруды қадағалауға және топта қайталауға.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер 

« 06 » 49394 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 06-10 қазан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.52 «Башанан» тобы ата-аналарына балалардың сабаққа деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
Үгі дайындық	08.50 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті қорықшалықтарды дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша.	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіргіш доптарын.	08.50 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын

			доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	секіртпесін дайындау.	жаттығуларды орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қоянжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25	10.00 – 10.25 «Семипветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55	09.30 – 09.55 «Балдзурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындатып жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ілпін толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-

«Қарлы аш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып	«Балалап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	ойышы. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы
---	--	---	--	--

	орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.				Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30–10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу.	10.30–10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға	10.30–10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: сілкікентай доппен орындалатын	10.30–10.55 «Қоянжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығулары орындау.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер ойымен жүру

	«Тышқан мен мысық» ойыны	арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	«Мені қуыл жеті» ойыны.	«Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжап Дінмұхаммед. Тақырыбы: Еңгілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Акап Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүрісу.	11.00 – 11.15 «Бадапан» тобы Оңберген Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Ипабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Мұрат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрету 12.00 – 12.15 Сандыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жолдауды үйрену. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жасап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Байн-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Есет Акмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде секіктеу. 12.00 – 12.15 Камбаров Жангир. Тақырыбы: Үш аяқпен секіру. 12.15 – 12.30	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Алиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есмаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Мұслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Қасенов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Ибраһим Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 - 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанайым Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орында апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30

	12.15 – 12.30 Исаев Омірхан. Тақырыбы: келергілер арасынан өтуді үйрету.	Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы		Марал Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жаншы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таптыстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
Әдіскер Желісбаев
« 13 » 10 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 13-17 қазан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қимыл қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата – апаларына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Балашан» тобы ата-аналарына жағтығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына балалардың сабаққа деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жағтығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары
ҮІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар	08.50 – 09.00 Әдістемелік, керекті	08.50 – 09.00 Допты волейбол	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп,	08.50 – 09.00 Сабақ бойынша

	тақырыбына бойынша жоспар құру.	көрнекіліктерді дайындау.	торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	обруч, секіртпе доптарын, секіртпелі дайындау.	ғыныс жүйесін жақсартатын жағтыгуларды орындау.
ҮІІІ откізу	09.00 – 09.55 «Қоянжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жағтыгуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын	10.00 – 10.25 «Семипастик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жағтыгуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жағтыгуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жағтыгуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар санса тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру. шаптырап жүтіру, сапта өз орнын таба жүтіру. белгілі қалықтыққа жүтіруге жағтықтыру. Заттардан атып жүруде тепе теңдік сақтау. Секіртпемен сүрін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбын тап

түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 - 10.25 «Қарлы аш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Кіші тірек атаққайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жағтынуларды 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	түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 - 10.25 «Семипветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 - 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны. қозғалыс ойыны.	тап!» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 - 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қатардан бір-бірінен сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сол бүге жүру, қолды жал жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арақ алап «жылданша» преледен жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жақтамдықпен жүру. Үйрету: гимнастикалық орынықтық үстемел заттарды аттап жүру;
---	---	---	--	---

	«Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнына таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіріспемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.				тактайла, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Ұстап ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнына таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіріспемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!» қимыл-
--	---	--	--	--	---

					қонақтың ойыны.
Топпен жұмыс	10.30- 10.55 «Балалау» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денелі шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кінкентай дөңнен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30– 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжол Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15	11.00 – 11.15 «Балақай» тобы Оңберген Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Ипабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғалауды үйрету. 11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрету 12.00 – 12.15	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таялғымен жинап. шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Келесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Боренде үстінде сибектеу.	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Арупаз Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Қаусария Тақырыбы: шенбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаuletova Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен дөңнен секіру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Райна Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: көс аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып

	Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: борсене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исасов Әмірхан. Тақырыбы: келергілер арасынан өтуді үйрету.	Сандыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жасауды үйрету. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	12.00 - 12.15 Калиев Жантұр. Тақырыбы: Ұзындыққа өскіру. 12.15 - 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: доңғы кеуде тұсында лақтыру.	қона 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: келергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Тәрбиешілермен аяқыл – кеңес	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жатшы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	«Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Балақай» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

« 20 » 10

2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 20 – 24 қазан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына балалардың сабаққа деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті	08.50 – 09.00 Допты волейбол	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп,	08.50 – 09.00 Сабақ бойынша

ҮІӨ дайындық	тақырыбына бойынша жоспар құру.	көрнекіліктерді дайындау.	торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	тыныс жүйесін жақсартатын жағтыуларды орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын

10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.25-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.25-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі қатар сапқа тұру, орында бұрылу. Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бір орында тұрып бұрылу, баяу жүру, нұсқаушының белгісі бойынша бағытты өзгерте алға, артқа аяқты-аяққа таяп қойып, бүйірмен жүру. Еңкейтілген таяқ үстінен кедергілерді биіктігі 10см тақтайшаларды аттай жүгіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветию» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі қатар сапқа тұру, орында бұрылу. Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бір орында тұрып бұрылу, баяу жүру, нұсқаушының белгісі бойынша бағытты өзгерте алға, артқа аяқты-аяққа таяп қойып, бүйірмен жүру. Еңкейтілген таяқ үстінен кедергілерді биіктігі 10см тақтайшаларды аттай жүгіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны	түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.25 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі қатар сапқа тұру, орында бұрылу. Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бір орында тұрып бұрылу, баяу жүру, нұсқаушының белгісі бойынша бағытты өзгерте алға, артқа аяқты-аяққа таяп қойып, бүйірмен жүру. Еңкейтілген таяқ үстінен кедергілерді биіктігі 10см тақтайшаларды аттай жүгіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Балақай» тобы	түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі қатар сапқа тұру, орында бұрылу. Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бір орында тұрып бұрылу, баяу жүру, нұсқаушының белгісі бойынша бағытты өзгерте алға, артқа аяқты-аяққа таяп қойып, бүйірмен жүру. Еңкейтілген таяқ үстінен кедергілерді биіктігі 10см тақтайшаларды аттай жүгіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы
---	--	--	---	---

	Тақырыбы: Екі қатар сапқа тұру, орында бұрылу. Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бір орында тұрып бұрылу, баяу жүру, нұсқаушының белгісі бойынша бағытты өзгерте алға, артқа аяқты-аяққа таяп қойып, бүйірмен жүру. Еңкейтілген таяқ үстінен кедергілерді биіктігі 10см тақтайшаларды аттай жүгіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.			Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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 машаырап жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шапырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіріп-өмен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру, тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	

Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жыпдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Оңберген Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Инабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Сандыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде енбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жантир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шенбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Имран Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
---	---	---	---	---	---

Тәрбиешілермен ақыл – кеңес	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерімен балалардың өзіндік ерекшеліктері туралы сөйлесу.	«Балақай» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтырудың маңыздылығы жайлы түсіндіру.	«Ақбота» тобыТәрбиешілерге қауіпсіздік ережелерін түсіндіру.	«Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге балалардың сабаққа деген қызығушылығын әдімелеу.	
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
 Әдіскер Жуф
 « 28 » 10 2025-2026 ж.ж

2025-2026 ж.ж 28-31 қазан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс		08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата – апаларына балалардың ерекше қасиеттерін әңгімелеу.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата – аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата- аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.
Таңғы жаттығу		08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық		08.50 – 09.00 Кедергілерді дайындау жүру сабағы барысына	08.50 – 09.00 Кіші доптарды лақтыруға дайындау, доптарды	08.50 – 09.00 Тақырып керекті құралдарды дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.

			шығару.		
ҮІӨ өткізу		10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүтіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі

		қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту./ 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды
--	--	--	---	--	--

					және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту./ 3. Гимнастикалық кабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс		10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені пынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тыпқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс		11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Оңберген Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Инабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жапайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы:	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң қолмен зағты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Имран Тақырыбы: қос аяқпен секіру

		11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Сандыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрету. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде сәбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Аппим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес		«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойып түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы

					15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
--	--	--	--	--	--

Тексерілді

Әдіскер

«03» 11

2025-2026 ж.ж

2025-2026 жж 03 - 07 қараша аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата-анамен жұмыс	08.00-08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына дене шынықтыру оқу қызметінің мақсатын түсіндіру.	08.00-08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына балалардың ерекше қасиеттерін әңгімелеу.	08.00-08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына дене шынықтыру оқу қызметіне қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	08.00-08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру	08.00-08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген	08.50 – 09.00 Кіші доптарды лақтыруға дайындау, доптарды	08.50 – 09.00 Такырып бойынша керекті құралдарды дайындығы	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйсілі түрде дайындық жүргізу.	08.50 – 09.00 Сабакқа керек гимнастикалық бөрсенені, гимнастикалық

	қызығушылықтарын арттыру.	шығару.			қабырғаны дайындау.
ҮІӘ өткізу	09.00 – 09.25 «Қоңжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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. Шапшандық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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. Шапшандық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам,	09.00 – 09.25 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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. Шапшандық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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. Шапшандық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы

	10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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, сиптілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы	қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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»	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі аяқпен
--	---	--	---	--	---

	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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.	қимыл-қозғалыс ойыны.			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
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру.	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер

	тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қояншық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Оңберген Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Инабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Сандыбаев Даулет.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Имран Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауғыкелді Иерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир

	Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	кеуде тұсында лақтыру.	Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жағтынуларын көрсету.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-13.00 «Балапан» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-13.00 «Семицветик» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер гисур

« 10 » 11 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 10- 14 қараша аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00-08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00-08.20 «Балақай» тобы ата –аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00-08.20 «Балдәурен» тобы ата –аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00-08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00-08.20 «Семицветик» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Тапғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.50 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50– 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды

	күру.		дайындау.	дайындау.	орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүтіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал!» қимыл-	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүтіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал!» қимыл-	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүтіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал!» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	09.30 – 09.55 «Балашан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүтіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал!» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүтіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүтіріс»

қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрепе үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрепе үстінде еңбектеп жүруге және шапшаңдық бойымен жүгіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал!» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс» қимыл-	Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс» қимыл-қозғалыс ойыны.	қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс»
--	---	--	---	---

	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс»	қозғалыс ойыны.			қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс»
--	--	-------------------------------	--	--	---

	қимыл-қозғалыс ойыны.				қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Діңмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Оңбергел Сафия. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Темірболатқызы Инабат. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Мурат Хамза. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Сайлау Нұрислам. Тақырыбы:	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Даурепұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: крудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Діңмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою

	дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Сандыбаев Даулет. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Жұмағали Ислам. Тақырыбы: қардан ақсала жасауды үйрету.	үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00

					«Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
--	--	--	--	--	--

Тексерілді
Әдіскер Мұста
« 17 » 11 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 17-21 қараша аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс нұсқаграммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен «қимыл қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Жүру тақырыбы бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті корпекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін аланды белгілеу, секіргіше доптарын, секіртпелі дайындау.	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.

ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қосжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын	10.00 – 10.25 «Семпиевтік» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семпиевтік» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қатардап бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны:	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қатардан	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қатардап бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сол бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынап «жыланша» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүтіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды алған жүру: тақтайша, жол, заттардан өскіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:
----------------------	--	---	---	---	---

жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Төпе-теңдікті сақтау кабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету кабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпеніктеп- төмпенікке»қимыл- қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүгіруге	Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апань» қимыл- қозғалыс ойыны.	Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жап-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апань» қимыл-қозғалыс ойыны.	бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жап-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апань» қимыл- қозғалыс ойыны.	Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жап-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апань» қимыл- қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық
---	--	---	--	---

	жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тактайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-козғалыс ойыны.				мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жап-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттарды арасынан «жылапша» ирелеңдеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тактайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-козғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен тапысу. «Ғышқап мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Ғышқап мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін	11.00-11.15 «Қонжық» тобы.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы

жеке жұмыс	Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Амапжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Бақытжанов Аліхан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Зақария Тамсерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужап Жапарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдан жүруді үйрету. 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жипауды үйрету. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баят- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 - 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	Сәлімжан Раяпа Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Лауренұлы Ибраһім Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жапабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әліхан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марян Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00

ақыл – кеңес	«Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
Әдіскер 
« 24 » / / 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 24-28 қараша аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәргібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – апамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата- апаларымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл- кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата- апаларымен жеке ақыл-кеңес жұмыстары жүргізу.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата- апаларына дене тәрбиесінің маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата- апаларына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата- апаларына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІО дайындық	08.50 – 09.00 Допты лақтыру тақырыбы бойынша	08.50 – 09.00 Тақырып бойынша әдістемені, керекті	08.50 – 09.00 Доптарды дайындау.	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, ескіртпе	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша допшен

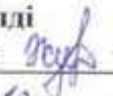
	жоспар құру.	көрсеткіліктерді дайындау.	әдістемесін дайындау.	доптарын, секіртпелі дайындау.	орындалатын жаттығуларды орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қашықтыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: Балалардың дене шынықтыру маманының жас ерекшеліктеріне сәйкес ұсынып, бір қалыпты дұрыс қозғалудағы іс әрекеттеріне бағытталып берілген нұсқаулықтарын орындау қабілеттерін тексеру. Ойын түрі: Орнында тұрып қашықтыққа секір» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қашықтыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: Балалардың дене шынықтыру маманының жас ерекшеліктеріне сәйкес ұсынып, бір қалыпты дұрыс қозғалудағы іс әрекеттеріне бағытталып берілген нұсқаулықтарын орындау қабілеттерін тексеру. Ойын түрі: Орнында тұрып қашықтыққа секір» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қашықтыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: Балалардың дене шынықтыру маманының жас ерекшеліктеріне сәйкес ұсынып, бір қалыпты дұрыс қозғалудағы іс әрекеттеріне бағытталып берілген нұсқаулықтарын орындау қабілеттерін тексеру. Ойын түрі: Орнында тұрып қашықтыққа секір» қимыл-қозғалыс ойыны.. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қашықтыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: Балалардың дене шынықтыру маманының жас ерекшеліктеріне сәйкес ұсынып, бір қалыпты дұрыс қозғалудағы іс әрекеттеріне бағытталып берілген нұсқаулықтарын орындау қабілеттерін тексеру. Ойын түрі: Орнында тұрып қашықтыққа секір» қимыл-қозғалыс ойыны.. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындақта жасалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Орындақта отырып орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Допты қабырғаға лақтырып, ыршыған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы

Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қашықтыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: Балалардың дене шынықтыру маманының жас ерекшеліктеріне сәйкес ұсынып, бір қалыпты дұрыс қозғалудағы іс әрекеттеріне бағытталып берілген нұсқаулықтарын орындау қабілеттерін тексеру. Ойын түрі: Орнында тұрып қашықтыққа секіру» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта жасалатын	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта жасалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Орындықта отырып орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Дөпты қабырғаға лақтырып, ыршыған дөпты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта жасалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Орындықта отырып орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Дөпты қабырғаға лақтырып, ыршыған дөпты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта жасалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Орындықта отырып орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Дөпты қабырғаға лақтырып, ыршыған дөпты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта жасалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Орындықта отырып орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. 3. Дөпты қабырғаға лақтырып, ыршыған дөпты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қашықтыққа секіру Бағдарламалық
---	---	---	---	---

	жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Орындықта отырып орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ештілікті дамыту. 3. Допты қабырғаға лақтырып, ыршығап допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.				мазмұны: Балалардың дене шынықтыру маманының жас ерекшеліктеріне сәйкес ұсынып, бір қалыпты дұрыс қозғалудағы іс-әрекеттеріне бағытталып берілген нұсқаулықтарын орындау қабілеттерін тексеру. Ойын түрі: Орнында тұрып қанықтыққа секір» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппеп орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүтіру жаттығуларын орындау. «Мені қуыл жегі!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжап Діпмұхаммед.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Райна Тақырыбы. Оң

	Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 - 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойып түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамсерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жапарыс. Тақырыбы: шаңғыны майып тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржапқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Майық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: ілеспе бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жаннабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орында апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілерді асыммен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 Батдаурен» тобы Тәрбиешілерімен балалардың өзіндік	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтырудың	12.30-13.00 «Балапан» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын	12.30-13.00 «Қоянжық» тобы Тәрбиешілерге қауіпсіздік ережелерін	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқу

	ерекшеліктері туралы сөйлесу.	маңыздылығы жайлы түсіндіру.	көрсету.	түсіндіру.	қызметіне деген қызығушылығын әңгімелеу.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
Әдіскер 
« 01 » 12 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 01 – 05 желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәргібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қисмыл қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәуреп» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Балажан» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәуреп тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәуреп тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәуреп тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәуреп тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәуреп тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ лайындық	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті қорықшалықтарды	08.50 – 09.00 Домбыра ойынына қатысу оқу	08.50 – 09.00 Керекті арқап, домбыра, секіріп	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс

	жоспар құру.	дайындау.	қызметі бойынша, доңғарды дайындау, әдістемесін дайындау.	доңғарып, ескіртпені дайындау.	жүйесін жақсартағып жаттығуларды орындау.
ҮІӘ откізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. 3. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді қайталау. Ойын түрі: «Қонжықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. 3. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді қайталау. Ойын түрі: «Қонжықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапап» тобы	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. 3. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді қайталау. Ойын түрі: «Қонжықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы	09.30 – 09.55 «Балапап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. 3. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді қайталау. Ойын түрі: «Қонжықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Балдәурен» тобы	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың (рейка) астынан өту Бағдарламалық мазмұны: 1. Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындаулы үйрету; бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді жетілдіру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. 3. Көлденең тұрған нысанаға затты лақтырып жаттықтыру. Ойын түрі: «Кетельді

Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. 3. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді қайталау. Ойын түрі: «Қонжықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Еңбектеу мен доға немесе білге таяқтың (рейка)	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Еңбектеу мен доға немесе білге таяқтың (рейка) астылап оту Бағдарламалық мазмұны: 1. Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді жетілдіру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. 3. Көлденең тұрған нысанаға затты лақтырып жаттықтыру. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Еңбектеу мен доға немесе білге таяқтың (рейка) астылап оту Бағдарламалық мазмұны: 1. Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді жетілдіру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. 3. Көлденең тұрған нысанаға затты лақтырып жаттықтыру. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Еңбектеу мен доға немесе білге таяқтың (рейка) астылап оту Бағдарламалық мазмұны: 1. Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді жетілдіру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. 3. Көлденең тұрған нысанаға затты лақтырып жаттықтыру. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны.	құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.50 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Еңбектеу мен доға немесе білге таяқтың (рейка) астылап оту Бағдарламалық мазмұны: 1. Еңбектеу мен доғаның астылап отуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді жетілдіру. 2. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. 3. Көлденең тұрған нысанаға затты лақтырып жаттықтыру. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны.
--	--	--	--	--

	астынан өту Бағдарламалық мазмұны: 1. Еңбектеу мен доғанын астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді жетілдіру. 2. Пұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. 3. Колденең тұрған пысанаға затты лақтырып жаттықтыру. Ойын түрі: «Кегельді құлат!» қимыл-қозғалыс ойыны.				10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. 2. Пұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. 3. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді қайталау. Ойын түрі: «Қонжықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балана» тобы Мақсаты: жүру, тәсілдерімен танысу. «Тыпқан мен мысық»	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған	10.30 - 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай топпен орындалатын жаттығулар.	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: ІІПеңбер бойымен жүру «Фигура жаса»

	ойыны	жаттығуларды көрсету. «Ғылан мен мысық» ойыны.	«Қарлығаш» ойышы	«Мені қуып жет!» ойыны.	ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілісті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 - 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 - 12.00 Ақап Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 - 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 - 12.30	11.00 - 11.15 «Балапан» тобы Бақытжапов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 - 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: ланғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлсужап Жанарыс. Тақырыбы: шаңғышы майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрету 12.00 - 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жипауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильмур. Тақырыбы: қардан	11.00 - 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғышы таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 - 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 - 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 - 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 - 12.15 Калиев Жапғир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 - 12.30	11.00 - 11.15 «Балдауреп» тобы Адилев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 - 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 - 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 - 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 - 12.15 Дүйсенбасев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 - 12.30 Клопов Антим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	11.00 - 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 - 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 - 11.45 Бақтыкелді Шерхап. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орпыша аларын қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 - 12.30

	Исаев Әмірхан. Тақырыбы: келергілер арасынан отуді үйрету.	ақсала жасауды үйрету.	Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы		Марсип Амир Тақырыбы: Сол қолмен зағты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойып бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Семицветик» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру параларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Балдәуреп» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәуреп» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

« 8 » 12

2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 8-12 желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00-08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00-08.20 «Семицветик» тобы ата –аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	08.00-08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00-08.20 «Баллапан» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кепес беру.	08.00-08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҰТӨ дайындық	08.50 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.

ҮГӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойып барысында ыптымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету Ойып түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	10.00 – 10.25 «Семицветика» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойып барысында ыптымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету Ойып түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойып барысында ыптымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету Ойып түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойып барысында ыптымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету Ойып түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғана өрмелсуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойып түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық
----------------------	--	--	---	--	--

	Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадап тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ойын ережелерін сақтауға үйрету Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық	Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту./ 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Аттракциондар Бағдарламалық мазмұны: 1. Технологиялық картадап тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 2. Ойын барысында
--	--	--	---	--	---

	мазмұны: 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жөпіл секірулерді үйрету. 2. Белгіге жауап беру білігін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.				ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және еріткіштерін дамыту. 3. Ойын срежелерін сақтауға үйрету Ойын түрі: «Төмненіктеп-төмненікке» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30 - 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30 - 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: дөппі тынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30 – 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай дөппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мсі қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Аліхан. Тақырыбы: шапғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шапғыны таятымеп жинап, шапғыны тасу.	11.00 - 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: дөпті жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 - 11.30

	жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қатып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: борсөк үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Захария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Толеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғышы майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғышы жинауды үйрету. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржап. Тақырыбы: Борсөк үстінде секіктеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жантир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: икеңбес бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Улкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жалабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орпына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен зағты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Семиналеник» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді ойып түрлерімен таныстыру.

				мумкіндік беру.	
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
Әдіскер 
« 15 » 12. 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 15 - 19 желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата-анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата – аналарына балалардың ерекше қасиеттерін әңгімелеу.		08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата – аналарына дене шынықтыру оқу қызметіне қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарына спорт зал алаңымен таныстыру	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына жағғыуларды үйден қайталауға кеңес беру.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары		08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҰО дайындық	08.50 – 09.00 Кіші дөңгелектерді лақтыруға дайындау, дөңгелектерді		08.50 – 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды	08.50 – 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық	08.50 – 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөрімені, гимнастикалық

	шығару.		дайындығы	жүргізу.	қабырғаны дайындау.
ҰІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.		09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрдеп он метрге дейін қайталанаман (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
	10.00-10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық		10.00 – 10.25 «Семидзвоник» тобы Физикалық	10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді	09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы

қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып
---	--	--	--

	үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Дөңгі тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.				орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін кайталаманы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іші толтырылған дөңгі аттан жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: депсі нынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тыпқан мен мысық» ойыны.		10.30– 10.55 «Баллаурен» тобы Мақсаты: кішкентай дөппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 10.55 «Қопшық» тобы. Мақсаты: жүтіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шепбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен	11.00-11.15		11.00 11.15	11.00 – 11.15	11.00 – 11.15

жүргізілетін жеке жұмыс	«Қолжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арнап жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақал Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.		«Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржапқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Келесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде сәйкестеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	«Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашым Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	«Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Ибраһим Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орпына анарып қою 12.00-12.15 Сембай Олихан Тақырыбы: кедергілерді астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен	12.30-13.00		12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00

ақыл – кеңес	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.		«Ақбота» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер *Жоуф*

« 22 » 12 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 22- 26 желтоқсан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00-08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00-08.20 «Семицветик» тобы ата –аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00-08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00-08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00-08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҰІӨ дайындық	08.50– 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша	08.50 – 09.00 Әдістемесі, керекті көрнекіліктерді	08.50 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша,	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпесі	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын

	жоспар құру.	дайындау.	доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	дайындау.	жаттығуларды орындау.
ҮІӘ откізу	09.00 – 09.55 «Қопжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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 «Семишветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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-	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шапшырап жүтіру, сапта өз орнын таба жүтіру, белгілі қашықтыққа жүтіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі

	10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі 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 «Ақбота» тобы Физикалық	10.30-10.55 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семидветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Қатардан бір-бірімен сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүте жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үсімеп жүру, заттардың арасынан «жылапша» иреленген жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Ұстап ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны:
--	---	--	---	--	--

	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан ақтап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» кимыл-қозғалыс ойыны.				1. Кіші тірек алапқайында тепе- теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен өскіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жонарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» кимыл- қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балашан» тобы Мақсаты: жүру, тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30- 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурсін» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қоянжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен	11.00-11.15	11.00 – 11.15	11.00 - 11.15	11.00 – 11.15	11.00 - 11.15

жүргізілетін жеке жұмыс	«Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жағтығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағыш алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақап Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жағтығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынап өтуді үйрету.	«Баланап» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 - 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қарлап аққала жасауды үйрету.	«Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жапайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерданұлы Кеңесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	«Балдаурса» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шешбер бойымен жүру. 11.45 - 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 - 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Удкел доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты ксуде тұсында лақтыру.	«Ақбота» тобы Сәлімжан Раяпа Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жағтығулары. 11.30 – 11.45 Бауыткелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жалабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарыл қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
--------------------------------	---	---	---	---	--

Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Семицветик» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

«05» 01 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 жж 05-09 қаңтар аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қопжық» тобы ата-аналарымен «кимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру		08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата-аналарына жағтығуларды үйдеп қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жағтығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары		08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жағтығулары
ҮІӨ дайындық	08.50 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау.		08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын,	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартып жағтығуларды

		әдістемесін дайындау.		ескіртпені дайындау.	орындау.
ҮІӨ откізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық	10.00 – 10.25 «Семичевтік» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Баланап» тобы Физикалық		09.30 – 09.55 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәуреп» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен тапныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталаманы (челночный) жүгіруге жаттықтыру: іші толтырылған допты аттан жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55

	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, елтілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, елтілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.		Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, елтілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, елтілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:
--	---	--	--	--	---

	қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.				Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жағғыгулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен тапыстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттан жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балалар» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тылқан мен мысық» ойыны	10.30 - 10.55 «Балдауреп» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жағғыгулар. «Қарлығаш» ойыны		10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жағғыгуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Пәлпбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны

Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қоянжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті ламыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүрісу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бакытжанов Алпхан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамсерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 - 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғышы жинауды үйрету. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: кардан аққала жасауды үйрету.		11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиес Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Арупаз Тақырыбы: допты жерге сону. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шпектер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самат Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде түсіпиде лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Ибрап Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 - 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марип Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
--	---	--	--	---	---

	үйрету.				
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Семипветик» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.		12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

«12» 01

2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 12 - 16 қаңтар аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00-08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00-08.20 «Семіцветик» тобы ата –аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00-08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00-08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00-08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семіцветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ 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 Сабакка керек гимнастикалық бөренесі, гимнастикалық қабырғаны дайындау.

**ҮІӨ
өткізу**

09.00 – 09.25
«Қонжық» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:
Дене тәрбиесі
Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру
Бағдарламалық мазмұны:
1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету.
2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту.
3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу.
Ойын түрі: «Допты тордап өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
10.00 – 10.25
«Қарлығаш» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:
Дене тәрбиесі

09.30 – 09.55
«Семпцветик» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:
Дене тәрбиесі
Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру
Бағдарламалық мазмұны:
1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету.
2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту.
3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу.
Ойын түрі: «Допты тордап өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
10.30-10.55
«Балапан» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:

09.30 – 09.55
«Балдәурен» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:
Дене тәрбиесі
Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру
Бағдарламалық мазмұны:
1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету.
2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту.
3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу.
Ойын түрі: «Допты тордап өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
10.00 – 10.25
«Семпцветик» тобы
Физикалық

09.30 – 09.55
«Балапан» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:
Дене тәрбиесі
Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру
Бағдарламалық мазмұны:
1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету.
2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту.
3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу.
Ойын түрі: «Допты тордап өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
10.30 – 10.55
«Балдәурен» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:
Дене тәрбиесі

09.00 – 09.25
«Қарлығаш» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:
Дене тәрбиесі
Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар
Бағдарламалық мазмұны:
1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру.
2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту.
3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іппи толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру.
Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
09.30 – 09.55
«Ақбота» тобы
Физикалық қасиеттерді дамыту:

	Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ыстымақтаса ойнауына көңіл болу. Ойын түрі: «Допты тордап өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны:	Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	Дене тәрбиесі Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; ішкі толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қоянжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру
--	---	--	---	---	--

	1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүтіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» кимыл-қозғалыс ойыны.				Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстіңде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» кимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балалаң» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30 – 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүтіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін	11.00-11.15 «Қонжық» тобы.	11.00 – 11.15 «Балалаң» тобы	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы

жекс жұмыс	Абілжап Діпмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 - 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойып түрі: бөренесі үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Бақытжанов Аликхан. Тақырыбы: шаңғышы алып жүруге үйрету. 11.15 - 11.30 Закария Тәмерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жапарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Брланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрету 12.00 – 12.15 Брланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрету. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: кардан аққала жасауды үйрету.	Айсұтпан Жанайым. Тақырыбы: шаңғышы таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржапқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Брланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөренесі үстінде өңбектеу. 12.00 - 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жеріне соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: теңіз бер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самат Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Мұслим Тақырыбы: Улкен доппен секіру. 12.15 - 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	Сәлімжан Раяпа Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 - 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Діпмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілерді астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы	12.30-13.00 «Қонжық» тобы	12.30-13.00 «Ақбота» тобы	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы	12.30-13.00 «Балапан» тобы

	Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін өлгімелеу.	Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
Әдіскер Аманжол
« 19 » 01 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 19- 23 қаңтар аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата – аналарына асық алу ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ дайындық	08.50- 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрсеткіштерді	08.50 – 09.00 Допты волейбол тобына лақтыру оқу қызметі бойынша,	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпелі	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін

	жоспар құру.	дайындау.	доптарды дайындау, өдістемесін дайындау.	дайындау.	жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰІӨ откізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді- шаппандық, еңгілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалтапаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл- қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді- шаппандық, еңгілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалтапаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл- қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді- шаппандық, еңгілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалтапаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл- қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балашап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді- шаппандық, еңгілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалтапаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл- қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55	09.00 – 09.25 «Қарлыған» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағысты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, еңгілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және сденде қырымен тұрған баспалдақ

	10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындау жөнінде еңбектеп жүруге және икемдер бойынша жүгіруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ерлікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал!» қимыл-	10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ерлікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ерлікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп	«Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ерлікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс»	таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық,
--	--	--	---	---	--

	қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасылап еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс»	өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс» қимыл-қозғалыс ойыны.	өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс» қимыл-қозғалыс ойыны.	қимыл-қозғалыс ойыны.	ептілікті дамыту. 3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасылап еңбектеп өтуге жаттықтыру. Ойын түрі: «Лақтыр! Қағып ал!», «Жүгіріс» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. 2. Негізгі
--	---	---	---	------------------------------	--

	ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ойыны.				қасиеттерді- танымалдық, сипаттылық дамыту. 3. Оң және сол қолмен құм толтырылған капшапаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл- қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналып жағтығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай дөңгелек орындатып жағтығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30– 10.55 «Қопшық» тобы. Мақсаты: жүгіру жағтығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қопшық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған жағтығулар. Азамат Омар.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Аліхан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Зақария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жапайым. Тақырыбы: шаңғыны таянымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Арупаз Тақырыбы: допты жерге	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дәуренұлы Иман

	Тақырыбы: допты қағып атуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жырымдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан отуді үйрету.	сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужал Жанарыс. Тақырыбы: шапғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шапғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шапғыны жипауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтыпбек Дильмур. Тақырыбы: кардан аққала жасауды үйрету.	сүзу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Акмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа өскіру. 12.15 - 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Бодаулетова Самал Тақырыбы: бір орында өскіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Мұслим Тақырыбы: Үлкен допмен өскіру. 12.15 - 12.30 Қ.помов Асиям Тақырыбы: допты кеуде түсімінде лақтыру.	Тақырыбы: қос аяқпен өскіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыткеллі Шерхан. Тақырыбы: кеудің көтеру. 11.45-12.00 Жапабай Діпмұхаммед Тақырыбы: допты орнына аларып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марат Амир Тақырыбы: Сол қолмен зағғы лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Қарлығай» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Балдәуреп» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Семіпветик» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
------------------	--	--	--	--	---

Тексерілді

Әдіскер Жуыр« 20 » 01 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 26 – 30 қаңтар аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 - 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «кимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 - 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 - 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 - 08.20 «Балапан» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйдеп қайталауға кеңес беру.	08.00 - 08.20 «Қопжық» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 - 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қопжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау.	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарып, секіртпеі дайындау.	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды

			әдістемесін дайындау.		орындау.
ҰТӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: 200-300 метр қашықтықта сырғанау Бағдарламалық мазмұны: 1. Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. 2. Ойып ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: 200-300 метр қашықтықта сырғанау Бағдарламалық мазмұны: 1. Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. 2. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30-10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: 200-300 метр қашықтықта сырғанау Бағдарламалық мазмұны: 1. Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. 2. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: 200-300 метр қашықтықта сырғанау Бағдарламалық мазмұны: 1. Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. 2. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Сап түзеп, екі қатарға тұру Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бірінің артынан бірі аяқты жоғары көтере айна соза жүру. шапшаң жылдамдықта шапырап, белгі бойынша тоқтай жүгіру, ұлттық би элементтерін орындау. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
	10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: 200-300 метр қашықтықта сырғанау Бағдарламалық мазмұны: 1. Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. 2. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30-10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: 200-300 метр қашықтықта сырғанау Бағдарламалық мазмұны: 1. Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. 2. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: 200-300 метр қашықтықта сырғанау Бағдарламалық мазмұны: 1. Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. 2. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Сап түзеп, екі қатарға тұру	09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:

метр қалықтықта сырғанау Бағдарламалық мазмұны: 1. Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау; бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. 2. Ойын ержелеріп білу және пакты орындауға дағдыландыру. 3. Аяқты қайшылап секіруге жағғықтыру. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттері дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Сап түзел, екі қатарға тұру Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бірінің артынан бірі аяқты жоғары көтере алға соза жүру, шапшап жылдамдықта	Тақырыбы: Сап түзел, екі қатарға тұру Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бірінің артынан бірі аяқты жоғары көтере алға соза жүру, шапшап жылдамдықта шапырап, белгі бойынша тоқтай жүгіру, ұлттық би элементтерін орындау. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	екі қатарға тұру Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бірінің артынан бірі аяқты жоғары көтере алға соза жүру, шапшап жылдамдықта шапырап, белгі бойынша тоқтай жүгіру, ұлттық би элементтерін орындау. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бірінің артынан бірі аяқты жоғары көтере алға соза жүру, шапшап жылдамдықта шапырап, белгі бойынша тоқтай жүгіру, ұлттық би элементтерін орындау. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	Дене тәрбиесі Тақырыбы: Сап түзел, екі қатарға тұру Бағдарламалық мазмұны: Екі қатар сапқа тұру, бірінің артынан бірі аяқты жоғары көтере алға соза жүру, шапшап жылдамдықта шапырап, белгі бойынша тоқтай жүгіру, ұлттық би элементтерін орындау. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Сап түзел, екі қатарға тұру Бағдарламалық мазмұны:
--	---	--	--	---

	шапырал, белгі бойынша тоқтай жүгіру, ұлттық би элементтерін орындау. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.				Екі қатар сапқа тұру, бірініп артынан бірі аяқты жоғары көтере алға соза жүру, шапшаң жылдамдыққа шапырал, белгі бойынша тоқтай жүгіру, ұлттық би элементтерін орындау. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30-10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30–10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30–10.55 «Балдаурсен» тобы Мақсаты: кішкентай допмен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Діпмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30	11.00 - 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу.	11.00 – 11.15 «Балдаурсен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарылап беру. 11.15 – 11.30	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру.

	жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Амапжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күнпі дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүрізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Закария Тәмерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужал Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жипауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардап аққала жасауды үйрету.	11.15 – 11.30 Бауыржапқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 - 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде сәбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жалғир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шыпықтырудың маңыздылығы	Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 - 12.00 Бәдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жапабай Діпмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марал Амир Тақырыбы: Сол қолмен зағты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Семізветик» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Балдаурсен» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.

Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
------------------	--	--	--	--	---

Тексерілді

Әдіскер Мухоморова

« 02 » 02 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 02-06 ақпан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың майыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйдегі қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Семидветик» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деңгей қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семидветик» тобы. тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді	08.50 – 09.00 Допты волейбол торапына лақтыру оқу	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, ескіртпе	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс

	жоспар құру.	дайындау.	қызметі бойынша, доптарды дайындау, өдістемесін дайындау.	доптарын, ескіртпесін дайындау.	жүйесін жақсартатын жағтығуларды орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Шапғымен сырғанап адымдауды үйрету Бағдарламалық мазмұны: 1. Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру; сырғанап адымдауды қайталау. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылуды қайталау. Ойын түрі: «Допты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Шапғымен сырғанап адымдауды үйрету Бағдарламалық мазмұны: 1. Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру; сырғанап адымдауды қайталау. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылуды қайталау. Ойын түрі: «Допты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Шапғымен сырғанап адымдауды үйрету Бағдарламалық мазмұны: 1. Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру; сырғанап адымдауды қайталау. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылуды қайталау. Ойын түрі: «Допты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны 10.00 – 10.25	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Шапғымен сырғанап адымдауды үйрету Бағдарламалық мазмұны: 1. Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру; сырғанап адымдауды қайталау. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылуды қайталау. Ойын түрі: «Допты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны 10.30 – 10.55	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Таза ауадағы қысқы ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Таза ауада ойнатылатын қысқы ойындармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Ойын ережесімен таныстыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаптықтыру. Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-

10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Шаңғымен сырғанап адымдауды үйресту Бағдарламалық мазмұны: 1. Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру; сырғанап адымдауды қайталау. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылуды қайталау. Ойын түрі: «Долты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Таза ауадағы қысқы ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Таза ауада ойнатылатын қысқы ойындармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Ойын ережесімен тапсытыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру. Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Таза ауадағы қысқы ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Таза ауада ойнатылатын қысқы ойындармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Ойын ережесімен таныстыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру. Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Таза ауадағы қысқы ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Таза ауада ойнатылатын қысқы ойындармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Ойын ережесімен тапсытыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру. Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Таза ауадағы қысқы ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Таза ауада ойнатылатын қысқы ойындармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Ойын ережесімен тапсытыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру. Ойын түрі: «Еденде
--	--	--	---	--

	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Таза ауадағы қысқы ойындар Бағдарламалық мазмұны: 1. Таза ауада ойлатылатын қысқы ойындармен тапшыстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Ойып ережесімен тапшыстыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру. Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.				қалма» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Шаңғымен сырғанап адымдауды үйрету Бағдарламалық мазмұны: 1. Оңға және солға адымдап жүрумен тапшыстыру; сырғанап адымдауды қайталау. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылуды қайталау. Ойын түрі: «Долты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны.
--	--	--	--	--	--

Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындлатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қопжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00– 12.15 Болат София.	11.00– 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тәмерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Толсужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жапайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Көпесары. Тақырыбы: Бір орында орындатып жаттығулар. 11.45 – 12.00 Есмау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиян Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Мұслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен зағты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтықолді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан

	Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүрізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	жинауды үйрету. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дилмур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Қалиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 - 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Клюмов Ашим Тақырыбы: долты кеуде тұсында лақтыру.	Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 -- 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жағтыгуларып көрсету.	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Күлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер



« 9 » 02

2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 9-13 ақпан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата – апаларымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйдеп қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата- апаларына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау.	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды

			әдістемесін дайындау.		орындау.
ҰЮ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Алға қарай баспен домалау Бағдарламалық мазмұны: 1. Алға домалауды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Дөпты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Дөпты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семиветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Алға қарай баспен домалау Бағдарламалық мазмұны: 1. Алға домалауды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Дөпты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Алға қарай баспен домалау Бағдарламалық мазмұны: 1. Алға домалауды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Дөпты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Алға қарай баспен домалау Бағдарламалық мазмұны: 1. Алға домалауды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Дөпты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлдесіп тұрған пысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру.
	10.00 – 10.25	10.30-10.55	10.00 – 10.25	10.30 – 10.55	

«Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Алға қарай баспен домалау Бағдарламалық мазмұны: 1. Алға домалауды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, елтілікті дамыту. 3. Дөпты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Дөпты тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық	«Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденен тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: ««Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Семниветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденен тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: ««Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс	«Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Көлденен тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: ««Лақтырам, қағып	Ойын түрі: ««Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Алға қарай баспен домалау Бағдарламалық мазмұны: 1. Алға домалауды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, елтілікті дамыту. 3. Дөпты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Дөпты
---	--	--	--	---

	қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Пұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету. 2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. 3. Колденен тұрған нысанаға қаншықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: ««Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.		ойыны.	ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Алға қарай баспен домалау Бағдарламалық мазмұны: 1. Алға домалауды үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Дөпті лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Дөпті тордан өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны.
--	--	--	--------	---------------------------	---

Тошпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балалан» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен тапсыру. «Тыпқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тыпқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдауреп» тобы Мақсаты: кішкентай дошпен орындлатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қопжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қопжық» тобы. Абдіжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 - 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күнгі дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы:	11.00 – 11.15 «Балалан» тобы Бакытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алын жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амар. Тақырыбы: шаңғыны жипауды үйрену. 12.15 - 12.30	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жапайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жипап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кеңсары. Тақырыбы: Бір орында орындлатып жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Борсепе үсіпде секіктеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жапгир.	11.00 – 11.15 «Балдауреп» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шенбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Бсдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Улкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжап Раяна Тақырыбы. Оң колмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дәурелұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шорхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы:

	гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исасв Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардап аккала жасауды үйрету.	Тақырыбы: Ұзындыққа оскіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене пынықтырудың маңыздылығы	Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марән Амир Тақырыбы: Сол қолмен зағты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдаурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Балапан» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдаурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
Әдіскер түсі -
« 16 » 02. 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 16 - 20 ақпан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртiбi	Дүйсенбi	Сейсенбi	Сәрсенбi	Бейсенбi	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына дене таныстыру оқу қызметінің мақсатын түсіндіру.	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына балалардың ерекше қасиеттерін әңгімелеу.	08.00 – 08.20 «Балпаң» тобы ата-аналарына дене таныстыру оқу қызметіне қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	08.00 – 08.20 «Балдаурен» тобы ата-аналарымен спорт зал алаңымен таныстыру	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйдеп қайталауға кеңес беру.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын	08.50 – 09.00 Кіші топтарды лақтыруға дайындау, топтарды	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

	арттыру.	шығару.			кабырғаны дайындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Акробатика. Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелесу. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Тапсертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семидветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Акробатика. Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелесу. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Тапсертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Акробатика. Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелесу. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Тапсертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Акробатика. Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелесу. 2. Негізгі қасиеттерді - шаппандық, ептілікті дамыту. 3. Тапсертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қысқа секіртпемен секіру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. 2. Алға қарай домалауды қайталау. 3. Қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау. Ойын түрі: «Апшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді

	10.00 – 10.25 «Қарлығай» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Акробатика. Бағдарламалық мазмұны: 1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы оңгімелеу. 2.Пегізгі қасиеттерді - шаппандық, еңгілікті дамыту. 3.Тәпәртәпгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау Ойын түрі: «Еденде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55	10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қысқа секіртпемеп секіру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. 2. Алға қарай домалауды қайталау. 3. Қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семіңгегік» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қысқа секіртпемеп секіру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. 2. Алға қарай домалауды қайталау. 3. Қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қысқа секіртпемеп секіру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. 2. Алға қарай домалауды қайталау. 3. Қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Қысқа секіртпемеп секіру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. 2. Алға қарай домалауды қайталау. 3. Қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қоянжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Акробатика. Бағдарламалық мазмұны:
--	--	--	---	--	---

	«Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дәлел тәрбиесі Тақырыбы: Қысқа секіртпемен секіру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. 2. Алға қарай домалауды қайталау. 3. Қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау. Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.				1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелесу. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Таңертеңгі гимнастика кешініп орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау Ойын түрі: «Еңде қалма» қимыл-қозғалыс ойыны.
Толпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету.	10.30– 10.55 «Былдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 - 10.55 «Қолжық» тобы. Мақсаты: жүтіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!»	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны

		«Тышқан мен мысық» ойыны.		ойыны.	
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абылжап Діңмұхаммед. Тақырыбы: Еңгілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 - 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 - 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 - 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: борсөк үстінде жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан.	11.00 - 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алжан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Толсужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғышы майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрету. 12.00 - 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды	11.00 - 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржап. Тақырыбы: Борене үстінде секіктеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жанмир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 - 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 - 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Мұслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клопов Ашим Тақырыбы: допты кеуде түсында лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжап Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Имрап Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 - 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Діңмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: көдергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.

	Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	үйрету.	шынықтырудың маңыздылығы		
Педагогтармен ақыл – кепес	12.30-13.00 «Балдаурен» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	12.30-13.00 «Қоянжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жағтығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-13.00 «Балалар» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдаурен» тобы 15.25-15.45 «Қоянжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

«13» 02 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 23- 27 ақпан аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «кимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Қоянжық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйдеп қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау,	08.50 – 09.00 Керекті арқап, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпелі	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын

			әдістемесін дайындау.	дайындау.	жағтығуларды орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қопжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Лақтыруға үйрету. Бағдарламалық мазмұны: 1. Лақтыру тәсілдерін үйрету. 2. Күштілік, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту. 3. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Лақтыруға үйрету.	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Лақтыруға үйрету. Бағдарламалық мазмұны: 1. Лақтыру тәсілдерін үйрету. 2. Күштілік, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту. 3. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы:	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Лақтыруға үйрету. Бағдарламалық мазмұны: 1. Лақтыру тәсілдерін үйрету. 2. Күштілік, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту. 3. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Лақтыруға үйрету. Бағдарламалық мазмұны: 1. Лақтыру тәсілдерін үйрету. 2. Күштілік, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту. 3. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту. Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындалатын жағтығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Төпе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігін уақытыш кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту. Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы

	Бағдарламалық мазмұны: 1. Лақтыру тәсілдерін үйрету. 2. Күштілік, еңгілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту. 3. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту. Ойын түрі: «Үлпақтар» қимыл-қозғалыс ойышы. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту.	Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту. Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны.	дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту. Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны.	дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту. Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту. Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қояншық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі Тақырыбы: Лақтыруға үйрету.
--	---	---	---	---	---

	3. Қимыл-қозғатысты үйлесімді ету қабілетін дамыту. Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны.				Бағдарламалық мазмұны: 1. Лақтыру тәсілдерін үйрету. 2. Күштілік, сәттілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту. 3. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту. Ойын түрі: «Үшақтар» қимыл-қозғалыс
Төмпеш жұмыс	10.30- 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдәуреп» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүтіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елгілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шапғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шапғымсп	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шапғыны таяғымен жинап, шапғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-	11.00 – 11.15 «Балдәуреп» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман

	Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Акап Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүрізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Толсужан Жапарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан ақкала жасауды үйрету.	сұту. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындлатып жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржап. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жантұр. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы:шеңбер бойымсп жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы:бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы:Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Кломов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	Тақырыбы: кос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінімұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жаспы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Семидүетик» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы

жұмысы					15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
--------	--	--	--	--	--

Тексерілді

Әдіскер

« 02 » Наурыз 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 02 – 06 наурыз аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00-08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қосмыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00-08.20 «Ақбота» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00-08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру.	08.00-08.20 «Балашан» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00-08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары.
ҮІӨ дайындық	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемелік, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол тобына дақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау.	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды

			әдістемесін дайындау.		орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеп жүру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындақ үстімен жүруге үйрету. 2. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы елгілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Дөңты бастан асырып, екі қолмен лақтыру Ойын түрі: «Дөңты тордап өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семицветник» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеп жүру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындақ үстімен жүруге үйрету. 2. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы елгілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Дөңты бастан асырып, екі қолмен лақтыру Ойын түрі: «Дөңты тордап өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: Заттарды алғай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шапшаң жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаппақтыру. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеп жүру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындақ үстімен жүруге үйрету. 2. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы елгілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Дөңты бастан асырып, екі қолмен лақтыру Ойын түрі: «Дөңты тордап өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: Заттарды алғай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шапшаң жүгіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаппақтыру. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.
	10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеп жүру.	10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру	10.00-10.25 «Семицветник» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеп жүру.	10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру	09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Сапқа тұру, 2 шеңбер құру

жүру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. 2. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру Ойын түрі: «Допты тордап өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеп жүру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. 2. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы	түру. 2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: Зағтарды алғай, 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. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	жүру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. 2. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру Ойын түрі: «Допты тордап өткіз» қимыл-қозғалыс ойыны.	2 шеңбер құру Бағдарламалық мазмұны: Зағтарды алғай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашаырап жүтіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	Бағдарламалық мазмұны: Зағтарды алғай, теріс қарап алға қарай жүру, қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру, қол ұстасып шеңбер бойы шашаырап жүтіруге, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құруға жаттықтыру. Ойын түрі: «Асықтар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеп жүру. Бағдарламалық мазмұны: 1. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. 2. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту.
--	---	--	---	--

	сапалық, шалғандық сияқты қасиеттерді дамыту. 3. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру Ойын түрі: «Допты торлап өткіз» кимыл-қозғалыс ойыны.				3. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру Ойын түрі: «Допты торлап өткіз» кимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балалар» тобы Мақсаты: жүру тәсілдерімен танысу. «Тыңқап мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тыңқап мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдауреп» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абдіжан Діпмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжол Бейбарыс.	11.00 – 11.15 «Балалар» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Зақария Тәмерлан. Тақырыбы: шапғымен сырғаға аулы үйрету. 11.30-11.45 Толғанжан Жапаров. Тақырыбы: шаңғылы	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұрған Жапаров. Тақырыбы: шаңғыны таяумен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Байсанұлы. Тақырыбы: гимнастикалық жаттығулар.	11.00 – 11.15 «Балдауреп» тобы Адриен Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Қауасария Тақырыбы: шеңбер	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Рахым Тақырыбы: Оң қолмен зағты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дәуренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен өскіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтықали Шерхан. Тақырыбы: кеудені

	Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: борене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Омірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	майлап тазалауды үйрету. 11.45 – 12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шапғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амір. Тақырыбы: шапғымен жинауды үйрету. 12.15 – 12.30 Алтынбек Дитыңұр. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	11.30 – 11.45 Ерланұлы Келесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Акмаржан. Тақырыбы: Борене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Кашиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаuletova Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кесуде тұсында лақтыру.	көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орынына аларып қою 12.00-12.15 Сембай Олихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Маран Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Семицветик» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы

					16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
--	--	--	--	--	--

Тексерілді

Әдіскер

« 9 » Наурыз 2025-2026 ж.ж.

2025-2026ж.ж 9- 13 наурыз аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата-анамен жұмыс		08.00 – 08.20 «Балалап» тобы ата – аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәуреп» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата- аналарына жаттығуларды үйден қайталауға көпес беру.	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Тапғы жаттығу		08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық		08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды

			дайындау.	дайындау.	орындау.
ҮІӨ өткізу		10.00 – 10.25 «Семпцветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету. 2. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу. Ойын түрі: «Жалаушаны асыра лақтыр» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Дөпты домалату Бағдарламалық мазмұны: 1. Дөпты бір-біріне лақтыруды үйрету. 2. Белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру. 3. Лақтыруды жетілдіру Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Дөпты домалату Бағдарламалық мазмұны: 1. Дөпты бір-біріне лақтыруды үйрету. 2. Белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру. 3. Лақтыруды жетілдіру Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Қарлыған» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Дөпты домалату Бағдарламалық мазмұны: 1. Дөпты бір-біріне лақтыруды үйрету. 2. Белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру. 3. Лақтыруды жетілдіру Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.
		10.30-10.55 «Семпцветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру	10.00-10.25 «Семпцветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру	10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:	09.30 – 09.55

		«Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Дөпті домалату Бағдарламалық мазмұны: 1. Дөпті бір-біріне лақтыруды үйрету. 2. Белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру. 3. Лақтыруды жетілдіру Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	Тақырыбы: Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету. 2. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу. Ойын түрі: «Жалаушаны асыра лақтыр» қимыл-қозғалыс ойыны.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Дөпті домалату Бағдарламалық мазмұны: 1. Дөпті бір-біріне лақтыруды үйрету. 2. Белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру. 3. Лақтыруды жетілдіру Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	«Ақбоға» тобы Білім саласы: Денсаулық Бөлімі: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету. 2. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу. Ойын түрі: «Жалаушаны асыра лақтыр» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қонжық» тобы Физикалық
--	--	---	---	---	---

					қасиеттерді дамыту: Денсаулықты нығайту Тақырыбы: Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Бағдарламалық мазмұны: 1. Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету. 2. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу. Ойын түрі: «Жалаушаны асырамақ» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс		10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тыликан мен мысық»	10.30 – 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны

		ойыны.			
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс		11.00 – 11.15 «Бағалап» тобы. Бақытжанов Аликхан. Тақырыбы: шаңғыны ағыл жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Толесжан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен алымдан жүруді үйрету 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жипауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дәлнур. Тақырыбы: кардан ақкала жасауды үйрету.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жапайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кепесары. Тақырыбы: Бір орында орыдалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Найық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Арупаз Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаuletova Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсеппасов Муслим Тақырыбы: Улкен допмен секіру. 12.15 – 12.30 Қломов Ашим Тақырыбы: допты кеуде түсында лақтыру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяла Тақырыбы. Оң қолмен зағты лақтыру. 11.15 – 11.30 Лауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына аларын қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: көдергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен зағты

			маңыздылығы		мақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес		12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету..	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Балалап» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

«16» наурыз 2025-2026 ж.ж.

Махсұмова Д.Т.

2025-2026 ж.ж. 16-20 наурыз аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 - 08.20 «Қолжық» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 - 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	08.00 - 08.20 «Балдәурен» тобы ата – апаларына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 - 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйдеп қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата –аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.
Тапсы жаттығу	08.20 - 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қолжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 - 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қолжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қолжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қолжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қолжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 - 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50 – 09.00 Жүру тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 - 09.00 Әдістемені, керекті көрсеткіштерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау.	08.50 - 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын.	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды

			әдістемесін дайындау.	ескіртпесін дайындау.	орындау.
ҮІӨ өткізу	09.00 – 09.25 «Қоянжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны: 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семпшегетик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны: 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны: 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны: 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны: 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны.
	10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:	10.30-10.55 «Балапан» тобы	10.00 – 10.25 «Семпшегетик» тобы	10.30 – 10.55	09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы

Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұру, қолды шетке соза сап түзеу Бағдарламалық мазмұны: Қолды екі жаққа созып, бір қатар сапқа тұру, аяқты-аяққа тақап қойып алға, шетке қарай жүруге тізепі жоғары көтере, қос санын сабапай баяу жүгіруді жүрумен алмастыру, қимылды өз жұбымен келесі орындауға жаттықтыру Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны:	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұру, қолды шетке соза сап түзеу Бағдарламалық мазмұны: Қолды екі жаққа созып, бір қатар сапқа тұру, аяқты-аяққа тақап қойып алға, шетке қарай жүруге тізепі жоғары көтере, қос санын сабапай баяу жүгіруді жүрумен алмастыру, қимылды өз жұбымен келесі орындауға жаттықтыру Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны.	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұру, қолды шетке соза сап түзеу Бағдарламалық мазмұны: Қолды екі жаққа созып, бір қатар сапқа тұру, аяқты-аяққа тақап қойып алға, шетке қарай жүруге тізепі жоғары көтере, қос сапын сабапай баяу жүгіруді жүрумен алмастыру, қимылды өз жұбымен келесі орындауға жаттықтыру Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар»	«Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұру, қолды шетке соза сап түзеу Бағдарламалық мазмұны: Қолды екі жаққа созып, бір қатар сапқа тұру, аяқты-аяққа тақап қойып алға, шетке қарай жүруге тізепі жоғары көтере, қос санын сабапай баяу жүгіруді жүрумен алмастыру, қимылды өз жұбымен келесі орындауға жаттықтыру Ойын түрі: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.20 «Балақай» тобы	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны: 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұнастар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:
--	---	---	---	---

	1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шаппандық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны.			Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны: 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шаппандық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны	Дене шынықтыру Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Бағдарламалық мазмұны: 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. 2. Шаппандық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. 3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету Ойын түрі: «Ұшақтар» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30 - 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру, тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30 - 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30 – 10.55 «Балдоурен» тобы Мақсаты:кінжәлтай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін	11.00-11.15 «Қонжық» тобы	11.00 - 11.15 «Балапан» тобы	11.00 - 11.15 «Қарлығаш» тобы	11.00 - 11.15 «Балдоурен» тобы	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы

жеке жұмыс	Абдіжәл Діпмұхаммед. Тақырыбы: Еңгілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжол Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүрісу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Толсужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен алымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильмур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Айсұлтан Жапайым. Тақырыбы: шаңғыны тапғымен жинап, шаңғылы тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Келесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Дайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жотарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Мұсылым Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Антим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Даурсұлды Ибраһим Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жапабай Діпмұхаммед Тақырыбы: допты орыппа апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Маран Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдоурен» тобы	12.30-13.00 «Қонжық» тобы	12.30-13.00 «Балатап» тобы	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы	12.30-13.00

	Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	Тәрбиешілерге жаңғы дамыту жаттығуларын көрсету.	Тәрбиешілерге қимыл -- қозғалыс ойындарын үйрету.	Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	«Семицветик» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

« 23 » 03 2025-2026 ж.ж.

Махсимова Н.К.

2025-2026 ж.ж. 23 - 27 наурыз аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу				08.20 - 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
Ата – анамен жұмыс				08.40 - 08.50 «Балдәурен» тобы ата- аналарын спорт зал алаңымен таныстыру	08.40 - 08.50 «Семицветик» тобы ата- аналарына жаттығуларды үйден кайталауға кеңес беру.
ҮІӨ дайындық				08.50 - 09.00 Жүру сабағына жүйелі түрде дайындық жүргізу.	08.50– 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөрсенені, гимнастикалық кабырғапы дайындау.

ҮІӨ өткізу				09.30 – 09.55 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалау барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған пысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Тігінен тұрған пысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Ептілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақпаны мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбөте» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:

				Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Ептілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Ептілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Ептілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық
--	--	--	--	--	--

					қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс				10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жағтынуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс				11.00 – 11.15 «Баядәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шенбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жағтынулары. 11.30 – 11.45 Бақтықолді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орында апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің

				секіру. 12.15 – 12.30 Қлюмов Алим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес				12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қоянжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
 Әдіскер *Маллаев*
 « 30 » 03 2025-2026 ж.ж.
Маллаев *М.А.*

2025-2026 ж.ж 30 наурыз- 03 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Аға – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қимыл қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата –аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйдеп қайтасауға кеңес беру.	08.0 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50– 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді	08.50 - 09.00 Долғы волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша,	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе лоптарын, секіртпені	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін

	жоспар құру.	дайындау.	доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	дайындау.	жақсартатын жағтығуларды орындау.
ҰІӨ өткізу	09.00 – 09.20 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-	10.00 – 10.25 «Семшвелік» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-	09.30 – 09.55 «Баләурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-	09.00 – 09.20 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елгілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен

қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Еңгілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы	қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балашан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Еңгілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Еңгілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдаурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Еңгілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.50 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Еңгілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-
--	---	--	---	--

	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Дөпті домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Дөпті тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.				қозғалыс ойыны. Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25«Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігілген тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігілген тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен
--	--	--	--	--	---

					табын» кимыл-козғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру, тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені нығайтуға арнап ал жаттығуларды көресту. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кідікпен тай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30– 10.55 «Қопжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қопжық» тобы. Абілжан Діпмұхаммед. Тақырыбы: Елгілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжол Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бакытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Зақария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап, тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұты Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдан жүруді үйрету	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Байнұсұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұты Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан.	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шенбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаuletова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяша Тақырыбы: Оң қолмен зағты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыткелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанзай Діпмұхаммед Тақырыбы: допты

	12.00 – 12.15 Болат Софья. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	12.00 – 12.15 Брианулы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрету. 12.15 – 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан ақкала жасауды үйрету.	Тақырыбы: Бөрене үстінде секірту. 12.00 – 12.15 Калиев Жантұр. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Тақырыбы: Үлкен домбыра секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Азам Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	орнына аларып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жанты дамыту жағғыуларын көрсету.	12.30-13.00 «Қарлыған» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету..	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Семізбетик» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлыған» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

« 06 » 04

2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 06-10 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен «кимді – қолашыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	08.00 - 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйдеп қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелесу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Жүру тақырыбына	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті қорықтарды	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс

	бойынша жоспар құру.	дайындау.	бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҮІӘ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық	10.00 – 10.25 «Семипетик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту; Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігіспен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігіспен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту;

	қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындатып жалтыгулар. Бағдарламалық мазмұны: 1. Бунамамен	«Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семинветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Дөңгіз тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 - 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қоянжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қоянжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1.Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. 2. Елтілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.
--	--	---	---	--	---

	орындалатын жаттығуларды үйрету. 2. Дөңгі домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. 3. Гимнастикалық қабырғаға ормелеп шығуға үйрету Ойын түрі: «Дөңгі тордан өткізу» қимылы				жетілдіру. 2. Елгілік қасиетін дамыту. 3. Гимнастикалық қабырғаға ормелеуді үйрету Ойын түрі: «Бақташы мен табын» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30 – 10.55 «Балалап» тобы Мақсаты: жүру, тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай дөңгісі орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елгілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: дөңгі	11.00 – 11.15 «Балалап» тобы Бақытжанов Аліхан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Зақария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Толесужал Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жаппал, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Алиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Қаусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Имран Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бағғыкелді Шерхан.

	жылдамдықпен лақтыру. Дөпты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойып түрі: бөренесі үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исасов Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	үйрету. 11.45 – 12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен алымдап жүруді үйрету. 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрету. 12.15 – 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: кардан аққала жасауды үйрету.	Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөренесі үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жаннир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	11.45 – 12.00 Есдаудетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен дөппен секіру. 12.15 – 12.30 Кломонов Аппим Тақырыбы: дөпты кезде тұсында лақтыру.	Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінухаммед Тақырыбы: дөпты орнына аларып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марсип Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – келес	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойып бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Семидүетик» тобы Тәрбиешілерге кимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді ойып түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы

					16.15-16.35 «Балакай» тобы 16.40-17.00 «Құдагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
--	--	--	--	--	--

Тексерілді

Әдіскер

Милла

« 13 » сәуір

2025-2026 ж.ж.

Милла

2025-2026 ж.ж. 13 - 17 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 - 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына дене шынықтыру оқу қызметінің мақсатын түсіндіру.	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына балалардың ерекше қасиеттерін өлгімелеу.	08.00 – 08.20 «Балана» тобы ата-аналарына дене шынықтыру оқу қызметіне қажетті құрал-жабдықтар туралы өлгімелеу.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру	08.00 - 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайтасуға кеңес беру.
Тапсы жаттығу	08.20 - 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 - 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 - 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 - 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 - 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӨ дайындық	08.50 - 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын	08.50 - 09.00 Кіші доптарды лақтыруға дайындау доптарды шығару.	08.50 – 09.00 Тақырыл 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.

	арттыру.				
ҰЮ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шапшаң жүгіру, сапқа өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттан жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы

алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлыташ» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіріп тұру Бағдарламалық мазмұны: 1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға жөпс жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету: кішкентай	алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шапырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!» қимыл-	алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шапырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!» қимыл-қозғалыс	лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Баләуреп» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шапырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру: тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Үстап а!» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қоян» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту:
---	---	--	--	--

	допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шалырап жүтіру, сапта өз орнын таба жүтіру, белгілі қашықтыққа жүтіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіріспемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны.	ойыны.	үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шалырап жүтіру, сапта өз орнын таба жүтіру, белгілі қашықтыққа жүтіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіріспемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.
--	--	------------------------	---------------	---	--

Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балақай» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен тапысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30- 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денелі анықтытуға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30- 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжапов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алды жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен алымдал жүруді үйрену 12.00 – 12.15	11.00- 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлал Жапайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғмен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Еризанұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөренені үстінде енбектеу.	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шенбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру.	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы: Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Лауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бауыржан Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орында апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: көтергілердің астымен

	Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: борепа үстімен жүрізу. 12.15 12.30 Исасв Омірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрету. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильмур. Тақырыбы: қардап аққала жасауды үйрету.	12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындықа секіру. 12.15 12.30 Лайык Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	жүру. 12.15 12.30 Маран Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін әлгімелеу.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	12.30-13.00 «Балапан» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді

Әдіскер

« 20 » сәуір 2025-2026 ж.ж.

Аллахбердиев А.А.

2025-2026 жж 20- 24 сәуір аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарымен «қимыл – қозғалыс ойындары» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына асық ату ойыны туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемесі, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпелі дайындау.	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша нығыз жүйесін жақсартатын жаттығуларды

			дайындау.		орындау.
ҮІӘ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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	10.00 – 10.25 «Семшвстнк» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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	09.30 – 09.55 «Балдзуреп» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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.	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар санқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Санқа тұру, шапыран жүгіру, санға оз орлып таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбыңды тап!» қимыл-

алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семішветію» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	алу. Ойын түрі: «Аттар» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбынды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны. 09.30 - 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-біріне сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізесі сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқап үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; рақтайша, жін, заттардан секіру. Ойын түрі: «Ұстап
--	---	--	---	--

	ойыны. 10.30-10.55 «Ақбөге» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбылды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	ойыны.		тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.	ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қоян» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіруге жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақтау. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Ойын түрі: «Жұбылды тап!» қимыл-қозғалыс ойыны.
--	---	---------------	--	------------------------------------	---

Топпен жұмыс	10.30 - 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тынықан мен мысық» ойыны	10.30 - 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тынықан мен мысық» ойыны.	10.30 - 10.55 «Балдаурен» тобы. Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 - 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шенбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елгілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 - 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 - 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 - 12.15 Болат София. Тақырыбы:	11.00 - 11.15 «Балапан» тобы Бакытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 - 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Толсужап Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен алдымдан жүруді үйрету. 12.00 - 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны	11.00 - 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 - 11.30 Бауыржапқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 - 11.45 Ерланұлы Келесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 - 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөреге үстінде еңбектеу. 12.00 - 12.15	11.00 - 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жол арыдап беру. 11.15 - 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 - 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шенбер бойымен жүру. 11.45 - 12.00 Бекдаулетова Самал. Тақырыбы: бір орында ескіру. 12.00 - 12.15 Дүйсенбаев Мұслим Тақырыбы: Удкен доппен ескіру. 12.15 - 12.30	11.00 - 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң колмен затты лақтыру. 11.15 - 11.30 Дауренұлы Иман Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 - 11.45 Бауыркелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты өрізлеп апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан

	гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүрізу. 12.15 12.30 Исаев Омірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан отуді үйрету.	жинауды үйрету. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильмур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Калиев Жапғир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойын бойынша кеңес беру.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге ұлттық ойындарын көрсету.	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Семидветик» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы

Тексерілді
Әдіскер Малжан -
« 27 » сәуір 2025-2026 ж.ж.
Малжанов М.Ж.

2025-2026 ж.ж. 27 - 01 сәуір, мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата- аналарына дене шынықтыру оқу қызметінің мақсатын түсіндіру.	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата аналарына балалардың ерекше қасиеттерін әңгімелеу.	08.00 08.20 «Баланап» тобы ата – аналарына дене шынықтыру оқу қызметіне қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	08.00 08.20 «Семицветик» тобы ата- аналарына жағтығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	
Таппы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 - 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдаурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	
ҮІӨ дайындық	08.50 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға дәстеп қызығушылықтарын	08.50 – 09.00 Кіші деңгелді лақтыруға дайындау, деңгелді тығару.	08.50 09.00 Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындау	08.50 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөренені, гимнастикалық қабырғаны дайындау.	

	арттыру.				
ҮІӨ откізу	09.00 - 09.25 «Қоянжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындыққа орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны.	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындыққа орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны.	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындыққа орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы	09.30 – 09.55 «Балаша» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден салқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар салқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жап-жаққа созып арқап үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп жүгіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру: тактайша, жін, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс	

	10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Телс-тсндікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмешіктен-төмешікке» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55	10.30-10.55 «Баланап» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жап-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүтіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды ағтап жүру; тактайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-	Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жап-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүтіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды ағтап жүру; тактайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс ойыны.	ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жап-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүтіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды ағтап жүру; тактайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс	
--	--	--	--	--	--

	«Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқаң үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүтіруге жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйресту: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс ойыны.	қозғалыс ойыны.		ойыны.	
--	---	-----------------	--	--------	--

Төшпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балалар» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай дөппен орындлатып жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны	
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абдіжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Елтілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Амапжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Акап Айару. Тақырыбы: күнгі дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15	11.00 – 11.15 «Балалар» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сыртанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жапарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрету 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындатып жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөренесі үстінде сибектеу.	11.00 – 11.15 «Балдаурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдап беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Мұслим Тақырыбы: Улкен дөппен секіру.	

	Болан София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исасев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Тақырыбы: шапғышы жинауды үйрену. 12.15 – 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа өлшеу. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	12.15 – 12.30 Қпиев Әлім Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдармен» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	12.30-13.00 «Қолжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жағдайларын көрсету.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	12.30-13.00 «Балалар» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.	
Үйірме жұмысы					

Тексерілді

Әдіскер

« 04 » 05

2025-2026 ж.ж.

М.И. Сидорова

2025-2026 ж.ж 04- 08 мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықов

дың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына дене шынықтыру оқу қызметінің мақсатын түсіндіру.	08.00 – 08.20 «Қоянжық» тобы ата – апаларына балалардың ерекше қасиеттерін өлгімелеу.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру		08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары		08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қоянжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҰҚ дайындық	08.50 – 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша	08.50 – 09.00 Одістемені, керекті көрнекіліктерді	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын.		08.50 – 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық боренені, гимнастикалық

ҮІҚ дайындық	08.50– 09.00 Ұлттық ойындар тақырыбына бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Керекті арқан, доп, обруч, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.		08.50– 09.00 Сабаққа керек гимнастикалық бөренені, гимнастикалық қабырғаны дайындау.
ҮІӘ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-		09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту

	Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-	түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып 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: «Аюдың	қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру, заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп жүгіруге		Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1.Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. 2.Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. 3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту Ойын түрі: «Төмпешіктен-төмпешікке»қимыл-
--	--	---	--	--	--

	қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып 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: «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс	апаны» қимыл-қозғалыс ойыны.	жаттықтыру. Бекіту. Орта жылдамдықпен жүгіру. Үйрету: гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттап жүру; тақтайша, жіп, заттардан секіру. Ойын түрі: «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс ойыны.		қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру Бағдарламалық мазмұны: Бір қатар сапқа тұру, тізені сәл бүге жүру, қолды жан-жаққа созып 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: «Аюдың апаны» қимыл-қозғалыс
--	--	-------------------------------------	---	--	--

	ойыны.				ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.		10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян-сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір		11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15

	дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы		Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Улкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	12.30-13.00 «Балдәурен» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.		12.30-13.00 «Семицветик» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35

					«Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
--	--	--	--	--	---

Тексерілді

Әдіскер _____

«___» _____ 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 11-15 мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс		08.00 – 08.20 «Семицветик» тобы ата –аналарымен көңілді ойындар туралы мәліметтер беру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына ұлттық спорттың маңыздылығын түсіндіру	08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата- аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата- аналарына балалардың оқу қызметіне деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу		08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы.

		Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҰІӨ дайындық		08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру оқу қызметі бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.50 – 09.00 Оқу қызметі бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰІӨ өткізу		10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға лақтыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. 2. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту.

		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. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және	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. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты	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. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Бағдарламалық мазмұны: 1. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. 2. Жылдамдық және	3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» 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.	лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны.	ептіліктерін дамыту. 3. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру, жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Ойын түрі: «Лақтырам, қағып ал» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00-10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: 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.
Топпен жұмыс		10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты: кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс		11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету.	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу.	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу.

		қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес		12.30-13.00 «Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	12.30-13.00 «Семицветик» тобы Тәрбиешілерге қимыл – қозғалыс ойындарын үйрету.	12.30-13.00 «Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	12.30-13.00 «Ақбота» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы

жұмысы					15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы
---------------	--	--	--	--	--

Тексерілді
Әдіскер _____
«___» _____ 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж. 18-22 мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарына дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	08.00 – 08.20 «Балдәурен» тобы ата – аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту.	08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата – аналарына дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик» тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы. «Семицветик»

	08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҮІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Допты волейбол торына лақтыру сабағы бойынша, доптарды дайындау, әдістемесін дайындау.	08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін алаңды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.50 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҮІӘ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге	09.30 – 09.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге	09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны:

үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған	үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен	үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын	үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын	1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.50 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып
---	--	---	--	--

тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны:	таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық
---	---	---	---	--

	1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл				қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
--	--	--	--	--	---

Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.	10.30– 10.55 «Балдаурен» тобы Мақсаты:кішкентай доппен орындалатын жаттығулар. «Қарлығаш» ойыны	10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету.	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30 Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30	11.00 – 11.15 «Қарлығаш» тобы Айсұлтан Жанайым. Тақырыбы: шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. 11.15 – 11.30 Бауыржанқызы Баян- сұлу. Тақырыбы: Гимнастикалық жаттығулар. 11.30 – 11.45 Ерланұлы Кенесары. Тақырыбы: Бір орында орындалатын жаттығулар. 11.45 – 12.00 Естау Ақмаржан. Тақырыбы: Бөрене үстінде еңбектеу. 12.00 – 12.15 Калиев Жангир.	11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30 Болат Аруназ Тақырыбы:допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы:шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы:бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы:Улкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30 Дауренұлы Имран Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Баұтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15

	Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.	Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. 12.15 – 12.30 Лайық Хамза. Тақырыбы: дене шынықтырудың маңыздылығы	Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Балақай» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	«Ақбота» тобы Тәрбиешілерге дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	«Балдәурен» тобы Тәрбиешілерді ойын түрлерімен таныстыру.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25

					«Ақбота» тобы
--	--	--	--	--	---------------

Тексерілді
 Әдіскер _____
 «___» _____ 2025-2026 ж.ж.

2025-2026 ж.ж 25-29 мамыр аралығындағы дене тәрбиесі жетекшісі Б.Сағындықовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ата – анамен жұмыс	08.00 – 08.20 «Қонжық» тобы ата-аналарымен « ұлттық ойындар» тақырыбында ақыл-кеңес өткізу.	08.00 – 08.20 «Ақбота» тобы ата –аналарымен ақыл-кеңес жұмыстарын жүргізу.		08.00 – 08.20 «Балапан» тобы ата-аналарына жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру.	08.00 – 08.20 «Қарлығаш» тобы ата-аналарына балалардың сабаққа деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу.
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы.		08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы.	08.20 – 08.30 «Қарлығаш» тобы. «Қонжық» тобы.

	«Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	«Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары		«Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары	«Семицветик» тобы. 08.30 – 08.40 Балдәурен тобы. Құлагер тобы. Гномики тобы. Жалпы дамыту жаттығулары
ҰІӘ дайындық	08.50 – 09.00 Тыныс алу тақырыбына жоспар құру.	08.50 – 09.00 Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.		08.50 – 09.00 Ұзындыққа секіретін аланды белгілеу, секіртпе доптарын, секіртпені дайындау.	08.50 – 09.00 Сабақ бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
ҰІӘ өткізу	09.00 – 09.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге	10.00 – 10.25 «Семицветик» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде		09.30 – 09.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстінде	09.00 – 09.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен

	үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қарлығаш» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Бағдарламалық мазмұны: 1. Көлбеу қойылған	жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Балапан» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық		жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30 – 10.55 «Балдәурен» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық	таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 09.30 – 09.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны:
--	---	--	--	--	---

	тақтай үстінде жүруге үйрету. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. Ойын түрі: «Допты тордан өткізу» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.30-10.55 «Ақбота» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру.	мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.		мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.	1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны. 10.00 – 10.25 «Қонжық» тобы Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру Тақырыбы: Жатып орындайтын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру.
--	--	--	--	---	---

	2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.				2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. Ойын түрі: «Фигура жаса» қимыл-қозғалыс ойыны.
Топпен жұмыс	10.30– 10.55 «Балапан» тобы Мақсаты: жүру. тәсілдерімен танысу. «Тышқан мен мысық» ойыны	10.30– 10.55 «Қарлығаш» тобы. Мақсаты: денені шынықтыруға арналған жаттығуларды көрсету. «Тышқан мен мысық» ойыны.		10.30 – 10.55 «Қонжық» тобы. Мақсаты: жүгіру жаттығуларын орындау. «Мені қуып жет!» ойыны.	10.30-10.55 «Ақбота» тобы Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру «Фигура жаса» ойыны
Балалармен жүргізілетін жеке жұмыс	11.00-11.15 «Қонжық» тобы. Абілжан Дінмұхаммед. Тақырыбы: Ептілікті дамытуға арналған	11.00 – 11.15 «Балапан» тобы Бақытжанов Алихан. Тақырыбы: шаңғыны алып жүруге үйрету. 11.15 – 11.30		11.00 – 11.15 «Балдәурен» тобы Адиев Бахтияр. Тақырыбы: допты жоғарыдан беру. 11.15 – 11.30	11.00 – 11.15 «Ақбота» тобы Сәлімжан Раяна Тақырыбы. Оң қолмен затты лақтыру. 11.15 – 11.30

	жаттығулар. Азамат Омар. Тақырыбы: допты қағып алуға үйрету. 11.30 – 11.45 Аманжай Бейбарыс. Тақырыбы: допты жылдамдықпен лақтыру. Допты лақтыруды үйрету. 11.45 – 12.00 Ақан Айару. Тақырыбы: күшті дамыту жаттығулары. 12.00 – 12.15 Болат София. Тақырыбы: гимнастикаға үйрету. Ойын түрі: бөрене үстімен жүргізу. 12.15 – 12.30 Исаев Әмірхан. Тақырыбы: кедергілер арасынан өтуді үйрету.	Закария Тамерлан. Тақырыбы: шаңғымен сырғанауды үйрету. 11.30-11.45 Төлеужан Жанарыс. Тақырыбы: шаңғыны майлап тазалауды үйрету. 11.45 -12.00 Ерланұлы Арслан. Тақырыбы: шаңғымен адымдап жүруді үйрену 12.00 – 12.15 Ерланұлы Амир. Тақырыбы: шаңғыны жинауды үйрену. 12.15 - 12.30 Алтынбек Дильнур. Тақырыбы: қардан аққала жасауды үйрету.		Болат Аруназ Тақырыбы: допты жерге соғу. 11.30 – 11.45 Қазбек Каусария Тақырыбы: шеңбер бойымен жүру. 11.45 – 12.00 Есдаулетова Самал Тақырыбы: бір орында секіру. 12.00 – 12.15 Дүйсенбаев Муслим Тақырыбы: Үлкен доппен секіру. 12.15 – 12.30 Клюмов Ашим Тақырыбы: допты кеуде тұсында лақтыру.	Дауренұлы Имран Тақырыбы: қос аяқпен секіру жаттығулары. 11.30 – 11.45 Бақтыкелді Шерхан. Тақырыбы: кеудені көтеру. 11.45-12.00 Жанабай Дінмұхаммед Тақырыбы: допты орнына апарып қою 12.00-12.15 Сембай Әлихан Тақырыбы: кедергілердің астымен жүру. 12.15 – 12.30 Марэн Амир Тақырыбы: Сол қолмен затты лақтыру.
Педагогтармен ақыл – кеңес	«Қарлығаш» тобы Тәрбиешілерімен балалардың дене шынықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	«Қонжық» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.		«Ақбота» тобы Тәрбиешілерге кеңес допты лақтыру бойынша тапсырмалар беру.	«Балдәрен» тобы Тәрбиешілерге кеңес оң қолымен затты көтеріп келесі сол қолға ауыстыруды қадағалауға және топта

					қайталауға.
Үйірме жұмысы					15.00-15.20 «Балдәурен» тобы 15.25-15.45 «Қонжық» тобы 15.50-16.10 «Қарлығаш» тобы 16.15-16.35 «Балақай» тобы 16.40-17.00 «Құлагер» тобы 17.05-17.25 «Ақбота» тобы