«Бекітемін»
«Аяжан» жекеменшік балабақшасы
Директор _____ Ирзабекова Л.О

2026-2027 оқу жылына арналған дене тәрбиесі пәні бойынша ортаңғы және ересек топтарына арналған апталық циклограммасы

Дене нұсқаушы:Оразов Т.Д

2026-2027 оқу

Дене тәрбие нұсқаушысының 2026-2027 оқу жылына арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Қыркүйек айы 01-04.09.2026 жыл

Дайындаған : Оразов Т.Д.

Тексерген: Ирзабекова Д.О

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Айгөлек»*Тобы «Болашақ»*тобы **Міндеті:**"Қол кеуденің алдында"қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқақарай айналдыру); **Әдіс-тәсілдері**: топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жеріненұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырыменалу. **Қимылды ойын:«Алақанға алақан».**Аяқпенен топ-топ (3 рет) Айналдырамыз басты (3 рет)Кеудемізді		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті::**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу,"қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру);**Әдіс-тәсілдері**:топпен, жеке,жұппен **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** доптар,кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу (1,5м қащықтық) ..		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу;алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру). **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспекбөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**: топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10смсекіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын:** **«Мыршай» массажы**. Мыршай таңертең тұрды, Оңға қарап керілді, Солға қарап керілді, күнге созылды. Жұдырығын түйді. Денесін қолымен үйкелей бастады: Қолдарын, бүйірі мен аяғын. Қандай тамаша! Алақанымен денесін ақарын-ақарын шапалақтап ұра бастады. Қол-аяғын

ұрамыз. **Күтілетін нәтиже:** «Жыланша» ирелеңдеп, кедергілерден өтті. Бір орында тұрып алға қарай 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секірді. Тізенің арасына қапшықты қысып қос аяқтап, түзубағытта жүрді. Қос аяқпен секірді.				сипалады. Екі бүйрін де сипалауды ұмытпады. Әдемі екен неткен, Мыршай біздің көркем! **Күтілетін нәтиже:** Допты еденге лақтырып, қағып алады. Көлденең нысанға , алысқа, тура нысанға доптылақтырады. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» ирелең жол салып еңбектейді.

Дене тәрбие нұсқаушысының 2026-2027 оқу жылына

арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған : Оразов Т.Д.

Қыркүйек айы -07.09.2023 жыл **Тексерген:Ирзабекова Д.О.**

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Айгөлек»*тобы »Болашақ»* тобы **МіндетіЖүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру** **Қолданылатын құрал-**		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспек бөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс**		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспек бөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс**

жабдықтар: секіртпе, доптар,кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 4-5 сызыққа орнында тұрып секіру. 20-25смбиіктікке секіру. Бір аяқпен секіру (4-5 рет оң және сол аяқпен) Қысқа секіртпемен секіру, демалып 2-3 реттен 10 рет секіру. **Қимылды ойын: Секіртпеменсекіру** **Күтілетін нәтиже:** 4-5 сызыққа орнында тұрыпсекірді. 20-25см биіктікке секірді. Бір аяқпен секірді. Қысқа секіртпемен секірді.		**жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10смсекіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын:** **«Мыршай» массажы**. Мыршай таңертең тұрды, Оңға қарап керілді, Солға қарап керілді, күнге созылды. Жұдырығын түйді. Денесін қолымен үйкелей бастады: Қолдарын, бүйірі мен аяғын. Қандай тамаша! Алақанымен денесін ақарын-ақарын шапалақтап ұра бастады. Қол-аяғын сипалады. Екі бүйрінде сипалауды ұмытпады. Әдемі екен неткен, Мыршай біздің көркем! **Күтілетін нәтиже:** Допты еденге лақтырып, қағып алады. Көлденең нысанға , алысқа, тура нысанға доптылақтырады. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» ирелең жол салыпеңбектейді.		**Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу (1,5м қащықтық) . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтық). . **Күтілетін нәтиже:** Заттар арасымен , құрсаларды домалатты. Допты бір бірінен төменнен лақтырды және домалатты,қағып алды . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтырды	

Денетәрбие нұсқаушысының 2026-2027 оқу жылына арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Қыркүйек айы 14-18.09.2026 жыл **Дайындаған :Оразов Т.Д.**

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Болашақ» *«Айгөлек»* тобы **Міндеті: Жүру.** Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен,өкшемен жүру; Тізеден бүгілген аяқты жоғарыкөтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** секіртпе, доптар,кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**:топпен, жеке, жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 4-5 сызыққа орнында тұрып секіру. 20-25смбиіктікке		**«Айгөлек» тобы** **Болашақ» тобы** **Міндеті: Жүру.** Сапта бір қатармен, ұшымен, өкшемен жүру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдапалға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру **Әдіс-тәсілдері**: топпен, жеке, жұппен **Қолданылатын құрал-** **жабдықтар:** доптар, кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**: топпен, жеке, жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу (1,5м		**«Айгөлек» тобы** **Болашақ» тобы** **Міндеті: Жүру.** Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру,заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалысбағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспекбөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**: топпен, жеке, жұппен**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10смсекіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын:** **«Мыршай» массажы**. Мыршай таңертең тұрды, Оңға қарап керілді, Солға қарап керілді, күнге созылды. Жұдырығын түйді. Денесін қолымен

				үйкелей бастады: Қолдарын, бүйірі

секіру. Бір аяқпен секіру (4-5 рет оң және сол аяқпен) Қысқа секіртпемен секіру, демалып 2-3 реттен 10рет секіру. **Қимылды ойын: Секіртпеменсекіру** **Күтілетін нәтиже:** 4-5 сызыққа орнында тұрып секірді. 20-25см биіктікке секірді. Бір аяқпен секірді. Қысқа секіртпемен секірді.	.	қащықтық) . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтық). . **Күтілетін нәтиже:** Заттар арасымен , құрсаларды домалатты. Допты бір бірінен төменнен лақтырды және домалатты,қағып алды . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтырды		мен аяғын. Қандай тамаша! Алақанымен денесін ақарын-ақарын шапалақтап ұра бастады. Қол-аяғын сипалады. Екі бүйірінде сипалауды ұмытпады. Әдемі екен неткен, Мыршай біздің көркем! **Күтілетін нәтиже:** Допты еденге лақтырып, қағып алады. Көлденең нысанға , алысқа, тура нысанға доптылақтырады. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» ирелең жол салып еңбектейді.

Дене тәрбие нұсқаушысының 2026-2027 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім беру процесінің Циклограммасы

Қыркүйек айы 21 -25.09.2026 ж

Дайындаған:Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма

«Айгөлек» *«Болашақ»* тобы Міндеті:Допты басынан асыра(алғажәнеартқа)бір-бірінеберу,қолдыалғасозыпоңға,солғабұрылу,гимнастикалыққабырғаға қарап тұрып, белініңтұсынан жіңішке тақтайшаныұстап,алғаеңкейіп,иілу,гимнастикалық қабырғағаарқасымен тіреліп тұрып, қолынбелініңтұсынасайрейкаданұстап,аяқты кезектестіребүгу жәнетік көтеру **Әдіс-тәсілдері**: **Бадминтон**. Воланды ракеткамен белгілі біржаққа бағыттай отырып қағыплақтыру; **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**доптар,кеде		**«Айгөлек» тобы Болашақ» тобы** **«Міндеті**Допты басынан асыра(алға және артқа) бір-бірінеберу,қолды алға созып оңға,солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгужәнетік көтеру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, допшар. **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воланды ракеткамен белгілі біржаққа бағыттай отырып қағыплақтыру.		**«Айгөлек» тобы Болашақ» тобы** **Міндеті: :**Допты басынан асыра (алғажәне артқа) бір-біріне беру, қолды алғасозыпоңға,солғабұрылу,гимнастикалыққабырғағақараптұрып,белініңтұсынанжіңішкетақтайшаны ұстап,алғаеңкейіп,иілу,гимнастикалыққабырғаға арқасымен тіреліп тұрып,қолынбелініңтұсынасайрейкаданұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тіккөтеру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**көлденеңілінгенарқан,кедергікеспекбөрене,доп. **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воландыракеткамен белгілі бір жаққа бағыттайотырыпқағыплақтыру;**Негізгі қимыл-қозғалысжаттығулары:** Лақтыру, қағып алу, домалату: қосқолмендоптыжоғары,жіптің үстіненлақтыру,доптыеденненыршытып

жоғары, жіптің үстінен лақтыру,доптыеденненырш ытыпжоғарылақтырып, қос қолмен қағып алу(4–5рет),допты бірқатарғақойылған заттар арасымендомалату, допты қабырғаға ұрыпжәне еденнен ыршытып қосқолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын: Допты домалату, қағып алу, бастан асыра лақтыру** **Күтілетін нәтиже:** бір қатарға қайта тұра алады, саптүзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бірорындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларын меңгерген		лақтырып,қосқолменқағыпал у (4–5 рет), допты бір қатарғақойылған заттар арасымендомалату,допты қабырғағаұрып және еденнен ыршытыпқос қолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын:доптықағыпалу,лақт ыру** **Күтілетін нәтиже:** бір қатарғақайтатұраалады,сап түзеп жүруден бір және екі қатарменқайта тұра алады, бір орындабұрылады;спорттық ойынэлементтерінжәне жаттығуларынмеңгерген		арақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын: Допты алыпжүру,секіру,лақтыру** **Күтілетін нәтиже:**бір қатарға қайта тұра алады, сап түзеп жүруден бір және екі қатармен қайта тұра алады, бір орында бұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларын меңгерген;