

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚИТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУБАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ІСКЕ
АСЫРУДА ӨТПЕЛІТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ЕРЕСЕК ТОПҚА ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУДАН
2021- 2022 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАР**

Қыркүйек айы. 2021 ж Өтпелі тақырып: «Балабақша»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Дене шынықтару сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру. балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту. Алғырлық, қабілеті мен зейінін дамыту, Денешынықтыру сабағына деген қызығушылығын күшейту	Құралсыз	1. Гимнастикалық орындықта жүріп, баладан екі қадам қашықтықта орнатылған текшелерді басып, қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м) 3.	02.09. 06.09.	2
Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде, жүгіру. Нысандар арасында жүру және жүгіру педагогтың белгісі бойынша үш бағанға бөліну. Жалпы даму жаттығуларымен, қимыл қозғалыс жаттығуларын орындауға бағыт беру.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	07.09.	1
Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталаңыз; саусақпен жүруді үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле итеруді және затқа (биіктікте) жеткенде секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу; 1,5 минутқа дейін жүгіру	Жалаушамен	1. Секіру - екі аяқпен секіру («объектіге жету»). Қатарынан 4-6 секіру орындалады, содан кейін кідіріс және педагогтың белгісі бойынша қайта секіреді (әр топша бойынша 3-4 рет). 2. Кішкентай допты (диаметрі 6-8 см) екі қолмен жоғары лақтыру. Лақтыруды орындау кезінде педагог балалардың назарын аяқтардың бастапқы орналасуына аударады: аяғы бөлек, доп оның алдында бүгілген қолында. Доптың ұшуын бақылап, оны кеудеге баспауға тырысыңыз 3. Орташа қарқынмен жүгіру (1,5 минутқа дейін).	09.09. 13.09.	2

Нысандар арасында жүру және жүгіру жаттығулары, педагогтың белгісі бойынша аялдамамен шашырау; жүгіру кезінде ептілікті дамыту, заттарды ұстамау; секіру жаттығуларын қайталау; доппен жаттығулар ойнауды үйрену.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	14.09	1
Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындықта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту.		1. Алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүру 2. Арқанмен (арқанмен) бүйірден адыммен жүру, белдіктегі қолдар бас пен арқаны түзу ұстау. 3. Допты екі қолмен жоғары лақтыру және оны қағып алу, допты жоғары лақтыру және шапалақпен ұстау	16.09 20.09	2
Балаларды 1 минутқа дейін үздіксіз жүгірумен айналысыңыз (жүрумен кезектесіп); секірумен ойын жаттығуларын үйрену; доп жаттығуларында ептілік пен көзді дамыту және «Тез басып алу» ойынындағы үйлестіру мен ептілікті дамыту.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	21.09	1
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; құрсаудың шетіне тигізбестен, құрсауға бүйірден еніп үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.		1. Топтастыра отырып, құрсаумен бүйірден (үстіңгі жиегін тигізбестен) қозғалу 2. Бөренелерден (текшелерден) басына пакетпен шығу 3. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»	23.09 27.09 28.09	2
Балаларды бірінен соң бірі бағанмен үздіксіз жүгіруге, доп лақтыруға, ептілік пен көзді дамытуға, секіруге жаттығулар жасаңыз.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	30.09	1

Қазан айы. 2021 ж				
Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға екі бағанды құруға үйрету; 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; гимнастикалық орындықта бүйір баспалдақпен жүруді үйрету; баулардан секіріп, доп лақтыруға жаттығу.		Гимнастикалық орындықта жүру бүйірлік адым, белдікке қолдар Сым арқылы екі аяқпен секіру, бір-бірінен 50 см қашықтықта салынған (4-5 дана).	04.10 05.10	2
Жоғары тіземен жүруді қайталаңыз; 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; допты берілген бағытта оң және сол аяғымен домалатуды, допты оң және сол қолмен тамшылап үйрену (баскетбол элементтері); секіру кезінде жаттығу.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	07.10	1
Балаларға бағана бойынша кезек-кезек жүргенде педагогтың белгісі бойынша бұрылуға үйрету; штангалардың үстімен өтіп жүгіру жаттығулары; секіру кезінде иілген аяққа кону дағдысын бекіту; допты бір-біріне лақтырып, кедергілерден өтіп өтуді қайталау.		1. Секіру - иілген аяқтармен орындықтан секіру (6-8 рет). 2. Допты бастың арт жағынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (10-12 рет). 3. Кедергілерден өту (гимнастикалық орындық).	11.10 12.10	2
Аяқтың, өкшемен жүру, 1,5 минутқа дейін жүгіру жаттығулары; доппен жаттығулар ойнауды үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	14.10	1
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүру дағдысын дамытуды жалғастырыңыз; жүгіру; допты нысанаға лақтырған кезде қимылдар мен көзді үйлестіруді дамыту; тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, доғаның астымен жорғалаумен жаттығу.		1. Допты көлденең нысанаға лақтыру 2 м қашықтықтан оң және сол қол 2. Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру 3. Медициналық шарлардың үстімен жүру, қолды белдікте ұстаңыз, басыңызды және артыңызды тік ұстаңыз, шұлықты жұлып алу, заттарды ұстамаңыз	19.10 21.10	2

Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; бадминтонға үйрету; допты аяқтарымен (футбол элементтері) бір-біріне беру кезінде жаттығу; секіру жаттығуын қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	25.10	1
Балаларды серуендеу және жүгіру кезінде бағандарда екі-екіден (жұппен) бұрылуға үйрету; құрсауға серуендеуді бүйірден қайталаңыз; тепе-теңдікті сақтау және секіру.		1. Жыртып шығу (бүйіріне, қолмен еденге тигізбестен, топтастыра отырып) бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған (2 - 3 рет) үш құрсау арқылы қатарынан. 2. Гимнастикалық орындықта жүру саусақтардың үстінде, ортасында заттың үстінен өтіп (куб немесе дәрілік доп) секірмей түсіңіз (2-3 рет). 3. Жұмсак кедергі бойынша екі аяқпен секіру (биіктігі 20 см), үш қадамнан кедергіге секіру (5-6 рет).	26.10	1
1,5 минутқа дейін баяу жүгіру жаттығулары; «Картоп отырғызу» ойынын үйрену; секіру кезінде жаттығу; «Көңіл көтерушілер» ойынында зейінді дамыту.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	28.10	1

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Биік тіземен жүру, жылдамдықпен жүгіру дағдысын жаттықтыруды жалғастырыңыз; гимнастикалық орындықта жүргенде кішкене допты бір қолдан екінші қолға беруді үйрену; ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту; секіру және допты қатарға лақтыру жаттығулары.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, кішкене допты сіздің алдыңызда және артта оң қолыңыздан солға ауыстыру 2. Оң және сол аяқпен секіру бір сызыққа орналастырылған кегльдер арасында (қашықтық 5 м), алдымен бір аяғымен, содан кейін екінші жағынан 3. Допты екі қолмен төменнен лақтыру, аяқтың иық арасы (қатарда 3 м қашықтықта тұру).	01.11 02.11	2
1,5 минутқа дейін баяу жүгіру кезінде, педагогтың белгісі бойынша аялдамамен жүру; доппен, тепе-теңдікпен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	04.11	1
Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттар арасында жүгіруді қайталаңыз; алға және алға қарай кезекпен оң және сол аяққа секіруді үйрету; асқазандағы орындықта жорғалаумен және заттар арасында допты тамшылап жаттығу жасау.		1. Алға қарай секіру - кезекпен секіру (екі секіру) оң жақта, содан кейін сол аяқта (арақашықтық 4 м) - 2-3 рет. 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру (орындықтың екі жағынан ұстау) - 2-3 рет. 3. Допты жерге секіру алға қарай жылжу (қашықтық 5 м) —2—3 рет.	08.11 09.11	2
Нысандардың үстінен жүгіруді қайталаңыз; доппен ойын жаттығуларында қимылдардың дәлдігі мен ептілігін дамыту; жүгіру және тепе-теңдік жаттығулары.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	11.11	1
Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүгіруге, заттар арасында жүруге жаттығу («жылан»); жаяу жүру кезінде дриблингті қайталаңыз, белгіленген орынға көтеріліңіз; допты қолмен құрсаумен, тепе-теңдікпен көтерілу жаттығулары.		1. Допты бір қолмен алға жылжыту (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. 2. Топтастыра отырып, допты қолмен құрсаумен қозғалу жоғарғы жиекке тигізбестен (2-4 рет). 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта саусақтармен жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет).	15.11 16.11	2

Артықшылықтары. Балалар санына сәйкес шарлар, 2 гимнастикалық орындықтар, 2-4 доғалар (құрсау).				
Допты қатарға лақтырып, баяу үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; секіру және жүгіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	22.11	1
Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын жаттықтыруды жалғастырыңыз; шнурдың астынан бүйірден сүйреліп, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығу.		1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу (биіктігі 40 см) бүйірден, еденге қолыңызбен тигізбестен және шнурдың жоғарғы шетін тигізбеңіз 2. Аппаратқа қарай оңға, содан кейін сол аяқпен секіру (қашықтық 5 м 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басында сөмкесі бар, қолдары белбеуінде жүру.	23.11 25.11 29.11	3
Кедергілерді қайталау; ойын жаттығуларын секіріп, доппен және жүгірумен қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	30.11	1

Желтоқсан айы. 2021 ж		Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»		
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды бір-бірінен дұрыс қашықтықты сақтай отырып, бағанға жүгіруге, оларға қол тигізбестен заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, көлбеу тақтада жүруді үйрену; кедергілерді жеңе отырып, екі аяқпен секіру дағдысын машықтандыру; допты бір-біріне лақтыру жаттығуы.		1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен тұзу, қолды екі жаққа 2. Секіру - тіректердің үстінен екі аяқпен секіру (сырықтар арасындағы қашықтық 50 см) 3. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыруқатарда тұру (әдіс - тізерлеп отыру).	02.12 06.12	2
Жүгіру және секіру жаттығуларын ойнауды үйрену; қашықтыққа қар бүршіктерін лақтыруға арналған жаттығулар.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	07.12	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, екінші жағына бұрылыспен жаттығу; алға қозғалыспен аяқтан аяққа секіруді үйрену; түйреуіштер арасында төрт аяғымен жорғалаумен, допты лақтырумен және ұстап алумен жаттығу.		1. Секіру - алға қарай жылжып, 5 м қашықтықта аяқтан аяққа секіру 2. Допты екі қолмен жоғары лақтыру және шапалақтағаннан кейін оны қағып алу 3. Жыртып шығу түйреуіштердің арасында төрт жағынан, оларға қол тигізбестен	09.12 13.12	2
Қар құрылымдары арасында жүруді және жүгіруді қайталаңыз; қарлыға екі аяқпен секіру, нысанаға қарлы лақтыру жаттығулары; «Аяз-қызыл мұрын» ойынын қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	14.12	1
Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; ептілік пен көзді дамыта отырып, допты ұстау, асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын бекіту. Артықшылықтары... Жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см), 2 гимнастикалық орындық, сөмкелер (8-10 дана).		1. Қатарда тұрып допты лақтыру (төменнен екі қолмен) 2,5 м қашықтықтан. 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүруекі қолмен тарту (орындықтың бүйірінен қолды ұстау) 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басында сөмкесі бар, қолдары екі жаққа (немесе белбеуде) жүру	20.12 21.12	2

Шаңғы тебу ырғағын дамыту; екі аяқпен секіру жаттығуы; жүгіру және мақсатқа қар бұршіктерін лақтыру арқылы ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары... 10-12 түйреуіш.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	23.12	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, кездейсоқ жүгіру жаттығуларын жасау; гимнастикалық қабырғаға көтерілуге үйрету; тепе-теңдікті сақтау және секіру. Артықшылықтары... Балалардың санына сәйкес құрсау, гимнастикалық орындық (биіктігі 30 см), текшелер (биіктігі 6 см), 6-8 түйреуіш, шарлар.		1. Өрмелеу - гимнастикалық қабырғаға рельстерді аттап өтпестен жоғары көтерілу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орнатылған текшелерді басып өту 3. Штырлар арасында оң және сол аяқпен секіру (түйреуіштер арасындағы қашықтық 40 см) 4. Допты қабырғаға лақтыру.	27.12 28.12	2
Сырғанау адымымен шаңғымен сырғанау дағдыларын бекіту; шайбамен және таяқпен ойнау жаттығуларын үйрену; мұз жолында сырғанау кезінде қозғалыстарды үйлестіруді және тұрақты тепе-теңдікті дамыту. Артықшылықтары .. Жартылай топтағы шаңғылар, бірнеше таяқ пен шайба.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	30.12	1

Қаңтар айы. 202 ж				
Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; көлбеу тақтада жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыруды жалғастырыңыз; бір аяғыңыздан екінші аяғыңызға секіру, допты сақинаға лақтыру, ептілік пен көз өлшегішті дамыту жаттығулары. Артықшылықтары. 2 орындық және 4 тақтайша, балалар санына сәйкес текшелер, бірнеше доп (диаметрі 25 см).		1. Тепе-теңдік —Қиғаш тақтада жүру және жүгіру (биіктігі 40 см, ені 20 см) - 2-3 рет. 2. Текшелер арасында оң және сол аяқпен секіру (қашықтық 5 м) - 3-4 рет. 3. Лақтыру - допты себетке екі қолмен лақтыру (5-6 рет).	06.01 10.01	2
Балаларға шаңғы тебуді жылжымалы кадаммен үйретуді жалғастырыңыз; ойын жаттығуларын қайталаңыз.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	11.01	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; бір жерден ұзындыққа секіруді үйрену; алдарыңызда допты бастарыңызбен дөңгелетіп төрт аяғымен жорғалаумен жаттығу. Артықшылықтары. жарты топқа арналған ұзын шнур (арқан), 4-б доғалары, бірнеше толтырылған шарлар, шарлар (диаметрі 10-12 см).		1. Ұзындыққа секіру (арақашықтық 40 см) - 6-8 рет. 2. Доғалардың астында төрт аяғымен жүруалдыңызда допты басымен итеру. 3. Допты жоғары лақтыру...	13.01 17.01	2
Балаларда шаңғыдан сырғанау адымының дағдыларын нығайтыңыз, кішкене баурайдан түсіңіз; жүгіру және лақтырумен ойын жаттығуларын қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	18.01	1
Балаларды серуендеуге және жүгіруге, 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттығу жасаңыз; көлбеу тақтада жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауды үйренуді жалғастыру; барлардан секіріп, допты себетке тастауда жаттығу.		1. Көлбеу жүру (ені 15 см, биіктігі 30 см), қолдар екі жаққа (2-3 рет). 2.Секіру - штангалардан секіру (Биіктігі 10 см-ге дейін 6-8 дана) кідіріссіз (2-3 рет). 3.Доптарды себетке лақтыру (сақина)2 м қашықтықтан екі қолмен бастың арт жағынан (5-рет).	20.01 24.01	2

Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес құрсау, 6-8 бар, 2-4 тақта, бірнеше үлкен шарлар (диаметрі 20-25 см).				
Балаларды трассада жылжымалы адыммен жүруге жаттықтыру, бүйірлік қадамдарды қайталау; түсу мен өрлеуді үйретуді жалғастыру; шайбаны бір-біріне лақтыруда және мұз жолының бойымен сырғанауда ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Жартылай топтағы шаңғылар мен шаналар, бірнеше клубтар мен шайбалар.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	25.01	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, кездейсоқ жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; орнынан ұзындыққа секіру кезінде итерілген итерілу мен иілу аяқтарына қону дағдыларын бекіту; доғаның астында жорғалап, допты жерге тигізу жаттығулары. Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес таяқшалар, 4-6 доғалар, шарлар (диаметрі 10-12 см).		Ұзындыққа секіру (арақашықтық 50 см) - 8-10 рет. Допты бір қолмен серпуалға қарай жылжу (арақашықтық 6 м) - 2 - 3 рет. 3. Өрмелеу - доға астында, еденге қолмен тигізбестен, топтастыра (биіктігі 40 см) 2-3 рет жүру.	27.01	1
Шаңғы тебу жаттығулары, алшақтықты қашықтыққа лақтыру; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау		Ойын жаттығулары. Таза ауада	31.01	1

Ақпан айы. 2022 ж		Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»		
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сөмкелерді тік мақсатқа лақтыруды үйрету; таяқ астымен жорғалап, оны басып өту жаттығулары. Артықшылықтары. 3-4 гимнастикалық орындықтар, балалар санына арналған сөмкелер, бірнеше таяқ немесе резеңке таспалар жорғалап, басып өтуге арналған.		1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру оң қолмен (иықтан) е қашықтық 3 м (5 - 6 рет). 2. Таяқтың астымен жорғалап жүру (шнур) 40 см биіктікте (2-3 рет). 3. Сымның үстінен басу (биіктігі 40 см) - 2 - 3 рет.	01.02 03.02	2
Ойын жаттығуларын қашықтыққа және нысанаға лақтыра отырып, жүгіріп секірумен қайталаңыз. Артықшылықтары. 3 құрсау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	07.02	1
Балаларды баяу үздіксіз жүгірумен айналысыңыз; гимнастикалық қабырғаға рельсті аттап өтпестен көтерілуге үйретуді жалғастыру; гимнастикалық орындықта жүргенде және аяқтан аяққа секіргенде тепе-теңдікті сақтаудағы жаттығулар; дриблинг жаттығулары. Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындық, тірек нүктеге арналған 2-4 түйреуіш, жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см).		1. Өрмелеу гимнастикалық қабырғаға басқаша шығу және төртінші рельс бойымен қозғалу; рельсті аттап өтпестен төмен түсу (2 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жүру, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың саусағына қойып, белдікке қолдар (2 - 3 рет). 3. Аяқтан аяққа секіру, белгіленген орынға алға жылжу (арақашықтық 6 м) - 2 - 3 рет. 4. Допты серуендеу кезінде серпу (үлкен диаметрлі доптың баскетбол нұсқасы) 8 м қашықтықта.	08.02 10.02	2
Шанамен ойнау жаттығуларын қайталаңыз; секіру мен жүгіру жаттығулары.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	14.02	1
Педагогтың белгісі бойынша екінші бағытқа бұрылып, бірінен соң бірін жүру арқылы балаларды жаттығу; тепе-теңдікті сақтай отырып және ұстамаңызды сақтай отырып, басыңызға сөмкемен арқанмен (шнурмен) жүруді үйрену; ептілік пен көзді дамыта		1. Тепе-теңдік - арқанда басымен қаппен, қолды белбеумен жанынан адымдап жүру (2-3 рет). 2. Обручтан құрсауға секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырылған (6-8 шеңбер) - 2-3 рет. 3. Допты бір-біріне лақтыру және қатардың ортасында еденнен секіргеннен кейін оны ұстап алу.	15.02 17.02	2

отырып, құрсаудан шеңберге секіру және допты бір-біріне лақтыру жаттығулары. Артықшылықтары. Бала санына сәйкес шарлар мен құм салынған қаптар, 8-10 құрсау, арқан.		Бір қолыңызбен лақтырыңыз, ал екі қолыңызбен ұстаңыз (10-12 рет).		
Ойын жаттығуларын жүгірумен қайталаңыз; шайбаны бір-біріне лақтыру, көз және ептілікті дамыту жаттығулары. Артықшылықтары. Балалардың саны бойынша хоккей таяқтары мен шайбалары.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	21.02	1
Қозғалыс және шашырау бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; жүгіруден биіктікке секіруді үйрену; сөмкелерді нысанаға лақтыруға, түйреуіштер арасында жорғалауға жаттығу. Артықшылықтары. 2 тіреуіш, шнур, 8-10 түйреуіш (текшелер), сөмкелер лақтыру.		Қозғалыстардың негізгі түрлері 1. Жүгірумен биіктікке секіру (биіктігі 30 см) - 5-6 рет. 2. Нысанаға сөмкелерді оң және сол қолмен лақтыру (иығынан) - 5-6 рет. 3. Түйреуіштер арасында төрт аяғымен жүру (2-3 рет).	22.02 24.02	2
Балаларды орташа қарқынмен үздіксіз жүгіру жаттығулары; ойын жаттығуларын секірумен, доппен қайталау. Артықшылықтары. Ұзын шнур (немесе арқан), шарлардың (диаметрі 20-25 см) топтың үштен біріне арналған.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	28.02	1

Наурыз айы. 2022 ж		Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»		
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруге және заттар арасында шашырап жүгіруге, алақан мен аяқтардағы орындықта жорғалап, тепе-теңдікте және секіруге жаттығулар жасаңыз. Артықшылықтары. Бала санына сәйкес құрсау, 2 орындық, текшелер, баулар.		1. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен аяққа тіреуішпен «Аю» (2 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жүру бүйірлік бүйірлік қадамдар, ортасында отырыңыз, тұрып, әрі қарай жүріңіз, қолдың бастың артында (2-3 рет). 3. Оңға (солға) бүйірден секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырылған қысқа сымдар арқылы (2 - 3 рет).	01.03 03.03	2
Балаларды 80 м қашықтықта жүрумен ауысып жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік, секіру және доппен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Құм салынған қаптар (3 дана), ұзын шнур, 2-3 доп (диаметрі 20-25 см).		Ойын жаттығулары. Таза ауада	07.03	1
Балаларды серуендеу кезінде серуендеуге жаттығу жүйесімен және керісінше; көлденең нысанаға лақтыру дағдыларын бекіту; топтастыруда және тепе-теңдікте рельс астынан жорғалаумен жаттығу. Артықшылықтары. Әр балаға екі қап, 3 құрсау, 2 сөре және шнур, 5-6 доп.		1. Көлденең нысанаға салынған сөмкелерді лақтыру бір қолмен төменнен 3 м қашықтықтан (5-6 рет). 2. Сымның астымен жылжу (таяқшаны) бүйірден оңға және солға (b рет) 3. Медициналық шарлар арасында саусақтармен жүру 2 - 3 рет.	10.03	2
Балаларды жылдамдықпен жүгіру жаттығулары; секіру, доппен және жүгірумен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Жарты топ балаларына арналған кеглиттер мен доптар.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	14.03	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; гимнастикалық орындықта жүргенде тұрақты тепе-теңдікті		1. Тепе-теңдік - ортасында 360° бұрылыспен (2-3 рет) гимнастикалық орындықта жүру. 2. Обручтан құрсауға секіру (6-8 дана.) Оң және	15.03	2

сақтауды үйренуді жалғастыру; екі аяқпен секіру және тік нысанаға лақтыру жаттығулары. Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындық, 6-8 құрсау, жартылай топтық сөмкелер.		сол аяқтарда (2-3 рет). 3. Тік нысанаға лақтыру 4 м қашықтықтан оң және сол қолмен (5-6 рет).	17.03	
Балаларды кезек-кезек жүруге және жүгіруге жаттығу; Ойынды «Даш-жүгірістер» жүгіруімен, эстафетаны үлкен доппен қайталаңыз. Осылайша б және мен. Бір кішкентай доп (диаметрі 6-8 см), үлкен диаметрлі 3 доп.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	28.03	1
Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; арқаннан секіруді үйрену; айналмалы шеңберлерде жаттығу және олар арқылы жорғалау. Артықшылықтары. Бала санына сәйкес арқандар, 8-10 текше, жарты топқа арналған шеңбері кең шеңберлер.		1. Қысқа арқаннан секіру орнында, оны алға айналдыра отырып, қатарынан 5-6 секіруге дейін (3-4 рет). 2. Құрсауды бір-біріне домалатуқатарда тұру (4-5 рет). 3. Құрсаумен қозғалу (4-5 рет).	29.03	2
Балаларды құрсаумен айналдырып, үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; ойын жаттығуларын секірумен, доппен қайталау. Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес құрсау, жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см), 2-3 жалауша (немесе куб).		Ойын жаттығулары. Таза ауада	31.03	1

Сәуір айы 2022 ж.

Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды бағанға жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтаумен, кездейсоқ жүгірумен жаттығу; сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру кезінде бастапқы жағдайды бекіту; жорғалаумен және тепе-теңдікпен жаттығу. Артықшылықтары. Бала санына сәйкес шарлар, 2. гимнастикалық орындықтар, әр балаға екі қап, 10-12 текше.		1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру 3 м қашықтықтан бір қолмен (оңға және солға) иықтан жолмен (5-6 рет). 2. Еденде жорғалап жүру артынан орындықтың үстімен жорғалайды (2-3 рет). 3. Гимнастикалық орындықта аяқтың ұшымен жүру, бастың артында қолдар (2 - 3 рет).	04.04 05.04	2
Балалармен жүгіруді қайталаңыз; ойын жаттығуларын доппен, секіріп жүгіріп қайталау. Артықшылықтары. 3-6 доп (диаметрі 20-25 см), 3 құрсау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	07.04	1
Балаларды заттар арасында бағанмен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; гимнастикалық қабырғаға көтерілу дағдыларын дәл осылай бекіту; тепе-теңдікті сақтау және секіру. Артықшылықтары. Ірі шнур, жартылай топтық секіру арқандары.		1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу сол сияқты және төмен қарай, рельстерді аттап өтпестен (2-3 рет). 2. Қысқа арқаннан секіру орнында және алға жылжу (арақашықтық 8-10 м) - 3-4 рет. 3. Арқанмен жүру (шнурға) бүйіріне басына дорбасы бар, қолдары белбеуіне - 2-3 рет.	11.04 12.04	2
Балаларға жылдамдықпен жүгіруді үйретуді жалғастырыңыз; тепе-теңдікпен секіру, доппен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Жарты топқа арналған шарлар мен түйреуіштер, 12-16 құрсау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	14.04	1
Балаларды серуендеуге және жүгіруге екінші жағына бұрылыспен жаттығу; гимнастикалық орындыққа қойылған толтырылған доптардан асып түсу, алға жылжып екі аяқпен секіру; допты қабырғаға лақтыру дағдыларына машықтандыру.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орналасқан, толтырылған доптардың үстімен жүру, белдікке қол қою (2-3 рет). 2. Екі аяғымен ілгерілей отырып секіру (қашықтық 4 м) жалаушаға дейін (2 - 3 рет). 3. Допты (диаметрі 8-10 см) қабырғаға бір	18.04	2

Артықшылықтары. Жарты топқа арналған 2 гимнастикалық орындық, 4-5 доп, кішкентай шарлар.		қолмен 3 м қашықтықтан лақтыру, ал екі қолмен ұстап алу (8-10 рет).	19.04	
Балаларды жоғары тіземен жүгіруге, 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; жүгіру, доппен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. 10-12 түйреуіштер, жартылай топтық доптар, ракеткалар және бадминтон ойнауға арналған шаттл.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	21.04	1
Балаларды заттарды басып өтіп, бағанмен кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; жүгіруден ұзындыққа секіруді үйрену; допты бір-біріне лақтыру және өрмелеу жаттығулары.		1. Ұзындықпен жүгірумен секіру (5-6 рет). 2. Допты (диаметрі 20 см) екі қолмен кеудеден бір-біріне лақтыру (8-10 рет). 3. «Аюлы» алақан мен аяққа түзу сызықпен қозғалу (арақашықтық 5 м) - 2 рет.	25.04 26.04	2
Заттар арасында үздіксіз жүгіру кезінде 2 минутқа дейін жаттығу; жалпақ құрсаумен айналдыруда жаттығу; доппен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Балалардың жарты тобына арналған құрсау, балалар санына сәйкес үлкен шарлар (диаметрі 20-25 см).		Ойын жаттығулары. Таза ауада	28.04	1

Мамыр айы 2022ж. Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға заттарды тигізбей, шашыраңқы жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен ұстау жаттығулары; құрсаумен көтерілу және тепе-теңдікте жаттығу.		1. Допты бір қолмен еденге лақтыру, ал екеуімен қағып алу (8-10 рет).	03.05	3
		2. Өрмелеу - құрсауға оңға (солға) бүйірімен шығу (5-6 рет).	05.05	
		3. Гимнастикалық орындықта жанынан адымдап жүру, ортасында отырып, тұрып, жүру.	10.05	
Жылдамдықта жүгіру; жүріп бара жатқанда допты лақтыру және оны бір қолмен ұстау жаттығулары; Жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталаңыз.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	12.05	1
Балаларды серуендеуге, қозғалыс жылдамдығын бәсеңдетуге және жылдамдатуға жаттығу; асқазандағы гимнастикалық орындықта серуендеу дағдысын бекіту; дәрі-дәрмектермен жүруді және түйреуіштер арасында секіруді қайталаңыз. Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындықтар, кегльдер және дәрі-дәрмек шарлары (әрқайсысы 12-ден), әр балаға бір сақина.		1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындықта серуендеу, өзіңізді екі қолыңызбен жоғары көтеру (қолды орындықтың бүйірінен ұстау) 2-3 рет.	16.05	3
		2. Толтырылған доптардың үстімен, қолды белбеумен басып жүру (2 - 3 рет).	17.05	
		3. Штырь арасындағы екі аяқпен секіру (2 - 3 рет).	19.05	
Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен балаларды жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысыңыз; ашық жерде «жерде қалмаңыз» ойынын, доппен ойын жаттығуларын қайталаңыз.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	23.05	2
			24.05	
				2
				1
				2
				1