

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУБАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ІСКЕ
АСЫРУДА ӨТПЕЛІ ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША МЕКТЕП АЛДЫ ДАЯРЛЫҚ 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
Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.		1.Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру. 2.Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдап қағып алу.	01.09 03.09	2
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.		1.5 метр алға аттай отырып заттар арасымен екі аяқпен секіру. 2.Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу	07.09	1
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.		1.Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2.Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.	08.09 10.09	2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру		1.Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. 2.Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу: қолмен отырғышқа таянып, аяқты біріктіріп тұзу созу.	14.09	1

және бір қолмен кедергіден лақтыру.				
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.		1Қос қолмен допты жерге соғу. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйене отырып еңбектеу. 2.Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру.	15.09 17.09	2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.		Төзімділікті жаттықтыру Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Нақтылықты жаттықтыру Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.	21.09	1
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Ойындағы шығармашылық қабілеттерін дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, кимылдарды ұштастыру).		1.Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2.Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру.	22.09 24.09	2
Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету		Таза ауада «Шашыраңқы» ойыны «Жалауға кім бірінші жетеді?»	28.09 29.09	1

Қазан айы. 2021 ж		Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»		
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.		Төзімділікті дамыту Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Ептілікті дамыту Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр).	01.09 05.10	2
Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.		Таза ауада «Ойын бастаушы» «Классиктер» Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу.	06.10	1
Балаларды серуендеуге, қозғалыс жылдамдығын бәсеңдетуге және жылдамдатуға жаттығу; асқазандағы гимнастикалық орындықта серуендеу дағдысын бекіту; дәрі-дәрмектермен жүруді және түйреуіштер арасында секіруді қайталаңыз.		1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындықта серуендеу, өзіңізді екі қолыңызбен жоғары көтеру (қолды орындықтың бүйірінен ұстау) 2-3 рет. 2. Толтырылған доптардың үстімен, қолды белбеумен басып жүру (2 - 3 рет). 3. Штырь арасындағы екі аяқпен секіру (2 - 3 рет).	08.10 12.10	2
Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен балаларды жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысыңыз; ашық жерде «жерде қалмаңыз» ойынын, доппен ойын жаттығуларын қайталаңыз.		Таза ауада. «Доп жүргізушіге». «Кім тез»	13.10	1
				2

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.		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).	15.10 19.10	
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).	20.10	1
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.	22.10 26.10	2
Балаларды жүру кезінде тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтауға үйретуді жалғастыру; баудың астына өрмелеу кезінде топтасу білігін бекіту; тіреудің кішірейтілген ауданы бойынша жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттығу.		1. Тепе-теңдік: еденде жатқан тақтаймен жүру, текшелермен (3-4 текше немесе 3 дәрі доп) басып, белдікте қолдар (немесе еркін теңгеру). 2. Саптың (доғаның) астына алақан мен тізеге сүйеніп көтерілу. Доғалар бір-бірінен 1 м қашықтықта орналасқан 3. Белгіленген жерге (куб, доп) алға жылжып, екі аяқпен секіру.	27.10 29.10	1

отырып, өз-гермелі жағдайларда секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.		секіру - «Пингвиндер»		
Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секіру әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.		«Пингвиндер» Еркін бағытта екі тобықтың арасына доп қысып жүру. «Кенгуру» Еркін бағытта екі тізенің арасына доп қысып секіру.	23.11 26.11	2
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолменкедергіден лақтыру.		1.Қолына доп ұстап жанымен жүру – қолға доп ұстап біржанымен адымдай жүру, содан кейін артымен бұрылып доп алып кері жүру, содан кейін қайта бері бұрылу. 2.5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру. 3.Аралығы 1 метр қашықтықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасымен оң және сол қолмен доп домалату.	30.11	1

Желтоқсан айы. 2021 ж		Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»		
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыраорындау, қарапайымденежаттығуларыменұштастыру. Өрмелеу, өрмелепшығу, астыменеңбектеу, еңбектепөтутүрлерін орындау. Доптыдомалату, лақтыружәнеқағыпалу, доптыжергеоңқолмен жәнесолқолменұру, екіқолыменбасынанақыралақтыружәнебірқолменкедергіден лақтыру.		«Желе жүру» Алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап бөренеүстінде еңбектеу. «Ізбе-із» Тепе-теңдік: аралығы бір аттам етіп орналастырылғаніздермен залдың қарсы бетіне жүру.	03.12 07.12	2
Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.		«Қыс» 5 метр қашықтықтан тік нысанаға қар лақтыру. «Ақ диірмен» Массаж – салқын тиюдің алдын алу.	08.12	1
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрліжүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу «Құрт» Құрттың ағаш діңімен қалай өрмелейтінін көрсету туралы тапсырма беріледі. (Т) «Шегірткелер» Залдыңбіржағынанекіншіжағынақосаяқтапсекіріп бару.	10.12 14.12	2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүк-темелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды		«Құмырсқалар» Тура бағытташенбердомалату	15.12	1

алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.				
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүкте- мелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қа- рапайым дене жаттығуларымен алмастыру.		1.Кішкентай шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. 2.Кішкентай шарикті домалатып, стақанмен ұстап алу. 3. «Майда тастар»	21.12 22.12	2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қара- пайым дене жаттығуларымен алмастыру.		Таза ауада «Теңіз түбіндегі ойындар» «Жылдамбалықтар»	24.12	1
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қа- рапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.		Биіктігі 20 см заттардан бір орыннан секіру Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу	28.12 29.12	2
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.		Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырға бойымен алма-кезек қадаммен төмен түсу. «Қоқыс жинаймыз» жаттығуы Массаж жолдарымен жүреді, шеңберден-шеңберге секіреді, доға астынан еңбектеп өтеді, целлулоидті шарикті (қоқыс) себеткесалады.	29.12	1

Қаңтар айы. 2022ж		Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»		
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіріп орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қатықасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.		4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. «Қарғымақ» Бір аяқтап түрлі бағытқа секіру.	05.01 11.01	2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Дене қатықасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	12.01	1
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп отыру түрлерін орындау.		1. Қатарынан тізіліп бір аяқпен залдың қарсы бетіне дейін жүру, жүгіру, секіру. 2. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырға тақтайшаларымен көлденеңінен қосымша адымдап жүру – түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) кезек қадамдар аттап төмен түсу. 3. 3 метр қашықтықтан доп домалату.	14.01 18.01	2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	19.01	1

Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіре орындау, қарапайым денежаттығуларымен ұштастыру. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секіру.				
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым денежаттығуларымен ұштастыру.		Оң және сол қолмен қар лақтыру. «Пингвиндер» ойын жаттығуы Екі тобықтың арасына допты қысып жүру.	21.01	2
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым денежаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.		1.Кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалату. 2.Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру	25.01 26.01	2
Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	28.01	1
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру		1.«Секіргіштер» ғаламшары –	28.01	1

түрлерін, мә- нерлі сап түзу жүру түрлерін орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		Бұл ғаламшардағылар секіріп жүреді. 2.Заттар арқылы қос аяқтап секіру. 3.Шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап еңбектеп заттар арқылы өту.		

Ақпан айы. 2022 ж		Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»		
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		1.Тура және жанымен домалау 2.Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен өрмелеу.	01.02 02.02	2
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Дене қатынас қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене қимылы түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	04.02	1
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.		1.Жүгіріп келіп көлденең тақтайдан (биіктігі 40 см) биікке секіру – жүгіруді белгіленген жерде қарғумен ұштастыру. 2.Қолды сермеп, аяқты бар күшімен итере отырып қимылды үйлестіруге назар аудару. 3.Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру.	08.02 09.02	2

Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		-5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. -Топ ойыншыларының аяқтарының астынан еңбектеп өту. -Бірорыннан биіктіккесекіру	11.02	1
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.		«Тепе-теңдікті жаттықтыру» Қолды екі жаққа жайып, бір шеті 40 см биікке көтерілген көлбеу тақтаймен жүру. «Жануарларға байқатпай жақындау» – 4 метрге ішпен жерге жатып еңбектеп бару.	15.02 16.02	2
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.		1.50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру. 2.Ішпен еңбектеу; 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан еңбектеп өту.	18.02	1
Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.		1.Еркін бағытта хоп-фитболда секіру. 2.Тепе-теңдік – 4 метр қашықтыққа алға жылжи отырып бір аяқпен секіріп бару, екінші аяқпен іші толтырылған допты алғадомалату.	22.02 23.02	2
Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.		Арқан бойымен жанымен қосымша адымдай жүру. Өкше арқан үстінде, аяқтың ұшы еденде; аяқтың ұшы арқанда – өкше еденде, өкшеден аяқтың ұшына ауысу. Айналып тұрған арқан астынан жүгіріп өту	25.02	1

Наурыз айы. 2022 ж

Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.		1.Баскетбол: 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. 2.Допты себетке лақтыру. 3.Бір орнында қос аяқты серпе отырып, 30 см биікзаттыңүстінеқарғыпшығу– жергеекіаяқтаптүсу.	01.03 02.03	2
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.		Таза ауада ойын жаттығуы	04.03	1
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.		Тура бағытта доп домалату. Екі тізе арасына қысылған доппен қос аяқтап секіру.	09.03 11.03	2

Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		1.Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу 2.Еркін түрде қысқа секіртпемен секіру.	15.03 15.03	2
Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өз-гермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.		Ойын жаттығулары	16.03 18.03	2
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		1.Турасынан жерге тасталған жіп бойымен қолды екі жаққа жайып, басына стақан қойып жүру. 2.Тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп,екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару.	25.03	1
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		1.Екі тобық арасына доп қысып алып жүру. 2.Алақан мен табанға сүйене отырып (бастапқы қалып: отыру, доп екі тізе арасында) екі тізе арасына доп қысып, еңбектеу. 3.Түрлі биіктік деңгейіндегі заттар арқылы қос аяқтап секіру.	29.03 30.03	2
Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндепарттыруменденежаттығуларынорындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.		1.Кедергізаттарарасыменхопфитболдарменсекіру 2.Тепе-теңдік– 5 метрқашықтыққабіраяқпенсекіріп,екіншіаяқпен ауырдопты итеріп бару. 3.Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу.	30.03	

Сәуір айы 2022 ж.

Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзі мі	Сағат саны
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қара-пайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.		1.5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. 2.Тепе-теңдік – гимнастикалықорындықпенжүру,	01.04 05.04	2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асқазанда орындықта жорғалаумен жаттығу.		1 допты заттар арасында домалату (2-3 рет). 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).	06.04	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асқазанда орындықта жорғалаумен жаттығу.Балалардытепе-теңдікке баулу		1. Доптарды заттар арасында домалату. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізедегі тірекпен артында сөмкемен жүру, «Тырмыс – құлап қалма». 3. Тепе-теңдік – басында сөмкемен орындықта жүру	08.04 12.04 13.04	3
Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.		1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға). 2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет). 3. Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда).	15.04	1
Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.		1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға). 2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет). 3. Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда).	19.04 20.04	2

Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту.		1. Тепе-теңдік – гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет). 2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет).	22.04	1
Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ кону		1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). 2. Екі аяғымен секіру, кубқа алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау.	26.04 27.04	2
Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа конуға үйрету; допты домалату жаттығулары.		1. «Затқажету» секіру – орнында екі аяқпен серпілу. Олқатарынан 3-4 секіру сериясымен орындалады, содан кейін кідіріс және мұғалімнің белгісі бойынша қайтадан секіреді (3-4 рет). 2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2 м). Әдіс – тіземен отыру, өкшемен отыру (әр топқа 10-12 рет).	29.04	1

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

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде иілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту		1. Екі аяқпен құрсаудан шеңберге секіру (құрсау бір-бірінен 0,25 м қашықтықта) сапта орындалады (3-4 рет). 2. Допты бір қатарға бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған 4-5 заттың (текшелер немесе дәрілік шарлар) арасында домалату. Допты домалату, оны екі қолмен бүктелген «совок».	03.05 04.05	2
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.		Ойын жаттығулары Таза ауда	06.05	1
Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғалаңыз		1. Допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен ұстап алу серпілістен кейін қолдар (10-12 рет). 2. Алақан мен аяққа сүйеніп, алға қарай бағытта қатармен қозғалу- «күшіктер сияқты». Қашықтық 3 м 3. Заттар арасында екі аяқпен секіру бір қатарға орналастырылған. Қашықтық 3м	10.05 11.05	2
Балаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа конумен секіруде; допты заттар арасында домалату кезінде көзді және ептілікті дамыту		1. Орындықтан секіру (биіктігі 20 см) резеңке жолда 2. Допты заттар арасында домалату	13.05	1
Балаларды орнында жұпқа ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүгілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Допты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.		1. Допты бір-біріне 2 м қашықтықтан лақтыру (әдіс - бастың арт жағынан екі қолмен, аяқтар иық еніндей қалыпта). 2. Алақандар мен аяқтардағы тіреуішпен төрт аяғымен алға қарай қозғалу - «аю». 3. Толтырылған доптардың үстімен басып (әрқайсысы 4-5 доптан тұратын екі сызықпен), тізелерді жоғары көтеріп, белдікке қолды, доптарға тигізбей жүру	17.05 18.05	2
Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.		1. 4-5 зат арасында саусақпен жүру (текшелер) бір-бірінен 0,5 м қашықтықта орналасқан. 2 рет қайталаңыз. 2. Сымнан оңға және солға секіру алға жылжу	20.05	1

		(арақашықтық 3 м). 2-3 рет қайталаңыз.		
Балаларға жаттығулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру		1. Тепе-теңдік - басында қапшықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аяқпен секіру(өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталаңыз.	24.05	2
Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде ептілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаңыз.		1. Сөмкелерді қашықтыққа лақтыру (6-8 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тізедегі тірекпен (2-3 рет).	25.05	1