

Дене тарбиесі
нұсқаушысы: Садамбаев С.Б.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу
бағдарламасының мазмұнын іске
асыруда өтпелі тақырыптар бойынша
ересек топқа дене шынықтырудан
2021-2022 оқу жылына арналған
перспективалық жоспар

Қарағанды:
Әдіскер: Иралимова Б.К.

Бекітемін:
МККК «Айгөлек» б/б
Менгеруші: Кужакова М.С.

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ІСКЕ
АСЫРУДА ӨТШЕЛІ ТАҚЫРЫПТАР 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
Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату гимнастикалық орындықта жүргенде дұрыс қалып қалыптастыра отырып, тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итеру, алға секіру кезінде жаттығу; доп лақтыруға арналған жаттығулар.		1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ең бастысы - бауларды баспау. 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет).	09.2021ж	2
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 қону.		1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). Ол бірінен соң бірі үздіксіз түрде екі бағанда жүзеге асырылады. Барлық балалар екі сызықтан өтіп болғаннан кейін жүгіру туралы сигнал беріледі, осылайша 3-4 рет кезекпен. 2. Екі аяғымен секіру, кубка алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау.		1
Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа қонуга үйрету; допты домалату жаттығулары.		1. «Затқа жету» секіру - орнында екі аяқпен серпілу. Ол қатарынан 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).		2

Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа қонуға үйрету; допты домалату жаттығулары		1. Екі аяқпен жоғарыға секіру - «Затқа жету» (4-5 секіру). Жаттығу алдыңғы немесе кезекпен екі қатарда орындалады (3-4 рет). 2. Доптарды бір-біріне домалату (орындау тәсілін және аяқтың бастапқы қалпын өзгерту). Әр топпен 10-15 рет. 3. Тікелей сызықпен төрт аяғымен қозғалу (қашықтық 5 м) екі жолмен белгіленген жерге (тірек нүктесі - куб, доп) дейін орындалады.	1
Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары.		1. Допты екі қолмен бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеп отыру). Сызықтардың арақашықтығы 2м. Әр топ допты 10-12 рет домалайды. 2. Сымның астына қолымен еденге тигізбей жылжу (биіктігі еден деңгейінен 50 см).	2
Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары.		1. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу (10-12 рет). Жаттығу мұғалімнің бұйрығымен орындалады: «Лақтыр!», Балалар допты кездейсоқ ұстайды. 2. Доғаға көтерілу екі бағанда саптық әдіспен орындалады (бір-бірінен 1 м қашықтықта 3-4 доға). Доғаның астына көтерілу кезінде «кесекке» топтасып, доғаның астынан жоғарғы шетін тигізбей өту керек. 3. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м қашықтықта орналасқан текшелер (түйреуіштер) арасындағы екі аяқпен секіру. Арақашықтық 3-4 м.	1
Жүру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша балаларға тоқтауға үйретуді жалғастыру; шнурдың		1. Топқа еденге тигізбей сызық астына көтерілу	2

астына көтерілгенде топтастыру қабілетін бекіту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.	жүру		
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.		1

Казан айы. 2021 ж

Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚКЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру. Белдіктегі қолдар, орындықтың ортасында, отырыңыз, қолдарды екі жакка қою, тұру, орындықтың соңына дейін жүру және секірмей түсу. 2. Екі аяқпен секіру, алға қарай затқа қарай (куб, штыр), 3 м қашықтықта (қайталау).		2
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.		1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, қолына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру. 2. Питтейльге екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.		1
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден)		1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, қолына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру.		2

секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.		секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.	
Допты торға лақтыра отырып, ептілік пен көзді дамытатын жаттығу; төмендетілген тіреу аймағында жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада	1
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. Секіру-салғыштан шеңберге аяқпен секіру (2-3 рет). 2. Домалау доптар бір-біріне (10-12 рет).	2
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».	1
Балаларды серпілуге арналған әртүрлі тапсырмалармен жаттығу жасау, сигнал бойынша әрекет ету қабілетін бекіту		Ойын жаттығулары. Таза ауада	2
Бағанмен жүруді бір-бірден қайталаңыз, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.		1. Допты алға айналдыру 2. Еденге қолмен тигізбей, шнурдың астына көтерілу (3-4 рет).	1

Қараша айы. 2021 ж

Өтпелі тақырып «Дені саулық жаны сау»

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
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).		2
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).		1
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).		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).		1
Шеңберде жүру және жүгіру, шулықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.		1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаңыз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қатып - тізерлену) 10-12 рет.		2

Шеңберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.		1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаныз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет.	1
Шеңберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.		1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру(текшелер, толтырылған шарлар, кеглиттер). Қашықтық 3 м. Ол екі бағанда саптық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аударыңыз - еденнен итеріп, қолды сермеу). 2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен.	2
Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғаланыз		1. Допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алу(10-12 рет). Балалар бүкіл бөлмеде кездейсоқ орналасады. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру.	1

Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»

Желтоқсан айы. 2021 ж

Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚКЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғаланыз		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 секірубір қатарға орналастырылған.Қашықтық 3м.		2
Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша		1. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жүру, екі қолмен жоғары		1

тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.		көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау (2-3 рет). 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белбеумен ұстау (басыңызды және арқаңызды тік ұстаңыз).	
Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.		1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орындықтың соңында алға және төмен қарай адымдаңыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаңыз. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет). 3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).	2
Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту. Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.		1. Тепе-теңдік- түзу сызық бойымен жүру, бір аяқтың өкшесін екінші саусаққа қойып, қолды белдікке қою. Сымның ұзындығы 2 м. 2 рет қайталаңыз. 2. 4-5 штанганың үстінен секіру қолдарыңыздың көмегімен өзіңізге көмектесу. Бардың биіктігі 6 см. 1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орындықтың соңында алға және төмен қарай адымдаңыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаңыз. 2. Гимнастикалық орындықта алақан	2

		3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).		
Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.		1. Тепе-теңдік - шенберге салынған баумен жүру (арқаныз бен басыңызды тік ұстап, бір-біріңізден қашықтықта ұстаныз) 2. 5-6 сым арқылы екі аяқпен секірубір-бірінен 40 см қашықтықта төселген 3. Допты 4-5 заттың арасына домалату(текшелер, толтырылған шарлар), оны екі қолыңызбен төменнен итеріп, өздеріңізден алыс кетпеңіз. Нысандар арасындағы қашықтық 1 м.		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		1
Балаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа конумен секіруде; допты заттар арасында домалату кезінде көзді және ептілікті дамыту.		1. Орыннан секіру (биіктігі 25 см). 2. Доптарды заттар арасында домалату (текше, дәрілік доп). 3. Жол бойымен жүгіру (ені 20 см).		2
Қантар айы. 2022 ж				
Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»				
Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды орнында жұпка ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүгілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Допты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.		Доптарды бір-біріне лақтыру 1,5 м қашықтықтан (төменнен екі қолмен әдіс) Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру алақанмен және тіземен тіреледі		2
Балаларды орнында жұпка ауыстыруға жаттығу жасау;		1. Допты бір-біріне 2 м қашықтықтан лақтыру (әдіс - бастың арт жағынан екі		1

жартылай бүтілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Допты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.		қолмен, аяқтар иық еніндей қалыпта). 2. Алақандар мен аяқтардағы тіреуішпен төрт аяғымен алға қарай қозғалу - «аю». Арақашықтық 3-4 м. 2 рет қайталаңыз. 3. Толтырылған доптардың үстімен басып (әрқайсысы 4-5 доптан тұратын екі сызықпен), тізелерді жоғары көтеріп, белдікке қолды, доптарға тигізбей жүру (доптар баланың 2-3 адымында орналасады). Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады		
Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазақмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаңыз.		1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындықта жүгіру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүрубүйірлік бүйірлік адым, қолдың бастың артында. Орындықтың соңында төмен қарай адымдап түсіңіз	2	
Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазақмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаңыз.		1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру 3. Екі аяқпен секіру	1	
Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау.		1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқандағы өкшелер, еденде шұлықтар, белде қолдар. 3-4 рет қайталаңыз. Арқанның немесе қалың арқанның ұзындығы 2-2,5 м. 2. Екі аяқпен секіру, арқан бойымен алға жылжып, оның үстінен оңға және солға секіру (2-3 рет).	2	
Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; төмендетілген тірек аймағында жүру		1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқанға шұлық, еденде өкшелер, бастың артында қолдар	1	

кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу жаттығуы		2. Екі аяқпен секіру, арқаннан оңға және солға секіру, алға жылжу, қолының қолымен қолын созып көмектесу (2-3 рет). 3. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен ұстап алу, ерікті түрде (балалар залда еркін орналасады), әрқайсысы өз қарқынымен.		
Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру және допты бір-біріне лақтыру.		1. Гимнастикалық орындықтан секіру (биіктігі 25 см) (4-6 рет). 2. Доптарды бір-біріне лақтыру 2 м қашықтықтан (әдіс - төменнен екі қолмен) (10-12 рет).		2
Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру, кішкене допты бір қолмен еденге соғу, заттар арасындағы саусақтармен тепе-теңдікпен жүру		1. Кішкентай допты бір қолмен еденге 3-4 рет қатарынан соғып, екі қолмен ұстап алу. 3-4 рет қайталаңыз. 2. Екі аяқпен секіру, алға жылжу, - аяқты алшақ аттап, аяқпен бірге секіру және т.б. Қашықтық 3 м, бірнеше рет қайталаңыз. 3. Тепе-теңдік - бір қатарға бір-бірінен 0,4 м қашықтықта орналастырылған заттар арасында саусақтармен жүру. Қашықтық 3 м, 2 рет қайталаңыз.		1
Ақпан айы. 2022 ж				
Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды заттар арасында жүру мен жүгіруде, тепе-теңдікте жаттықтыру; секіру тапсырмасын қайталау.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру (ортасында тоқтанып, бұрылыңыз, әрі қарай жүріңіз, орындықтан түсіп (секірмей) және өз бағаналарыңа оралыңыз (2-3 рет). 2. Штангалардың үстінен секіру (штанганың биіктігі 10 см), олардың		2

Балаларға заттарды басып, шнурдан секіріп, допты бір-біріне лақтыра отырып жүруге жаттығу		арасындағы қашықтық 40 см (3 есе).		
Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.		1. Жүру, толтырылған доптардың үстінен басу, тізелерін жоғары көтеру, қолды белбеуде ұстау (2-3 рет). 2. Зал бойымен салынған сызықтан секіру (сызық ұзындығы 3 м). Қолдың жігерлі толқынын қолдана отырып, шнурдың үстінен оңға және солға секіру, алға жылжу (2-3 рет). 3. Қатарда тұрып доптарды бір-біріне лақтыру (арақашықтық 2 м).	1	
Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.		1. Обручтан құрсауға секіру (5-6 құрсау) екі аяқта, 3-4 рет. 2. Заттар арасында доптарды домалату (текшелер, түйреуіштер), 3-4 рет.	2	
Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.		1. Екі аяқпен секірубір-бірінен 0,5 м қашықтықта жатқан 5-6 қысқа сымдар арқылы. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2,5 м) қатарда. Әдіс - тізе беру жағдайы (10-12 рет). 3. Саусақпен жүру, қолды белде, әдеттегі жүріспен кезектесіп жүру	1	
Балаларды серуендеуге және заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; допты екі қолмен ұстап алу; төрт аяғымен жүру дағдысын бекіту.		1) доптарды бір-біріне лақтыру (10-12 рет). 2. Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру.	2	
Балаларды тік нысанаға лақтыруға, гимнастикалық орындықта жорғалауға, екі аяқпен секіруге жаттығу		1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру - диаметрі 50 см, оң және сол қолмен қалқан (әдіс - иықтан) (5-6 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет).	1	

		3. Заттардың арасында екі аяқпен секіру, сатылы (текшелер, түйреуіштер) (2-3 рет).		
Қозғалыс бағыты өзгерген кезде балаларды серуендеуге жаттықтыру; алға қарай бағыттауды қайталаңыз, заттар арасында секіріңіз		1. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тізедегі тірекпен (2-3 рет). 2. Тепе-теңдік - жаяу жүру, дөрілік шарлардың үстінен шығу, тізелерді жоғары көтеру, қолды белде (немесе бастың артында).	2	
Балаларды гимнастикалық орындықта серуендеуде, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.		1. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аяу». Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден қосымша адыммен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға созыңыз; жоғары көтеріліп, әрі қарай жүріңіз, орындықтың соңында алға және төмен қарай адым жасаңыз (секірмеңіз). 2-3 рет қайталаңыз. 3. Оң және сол аяқпен секіру, қолдың толқынының көмегімен (текшеге дейінгі арақашықтық 2 м). 2-3 рет қайталаңыз.	1	
Наурыз айы. 2022 ж				
Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
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 секіруалға жылжу (арақашықтық 3 м). 2-3 рет қайталаңыз.	2	
Балаларды қозғалыс және жүгіру		1 баланс - көлбеу тактада жүру және	1	

Балаларды жаяу және жүгіруге шашыраңқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаныз; «аюлы» орындықта қайталап жорғалап шығу; тепе-теңдік және секіру жаттығулары.		1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелесу және үшінші релестегі қозғалыс. Содан кейін төмен түсу (2 рет). 2. Еденде тактаймен жүру, саусақтарда, белде қолдар (2 рет). 3. Сым арқылы екі аяқпен секіру (2 рет).		1
Сәуір айы 2022 ж. Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға жаттығулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру.		1. Тепе-теңдік - басында қашықпен жерде жатқан тактаймен 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.		2
Балаларға жаттығулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру.		1. баланс- басына дорбасы бар гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру (2-3 рет); камкоршыны сақтандыру қажет. 2. Екі аяқпен секіру бір-бірінен 0,5 м қашықтықта еденде жатқан 5-6 шнурлар арқылы; 2-3 рет қайталаңыз. 3. Дорбаларды көлденең нысанаға лақтыру оң және сол қол (мақсатқа дейінгі қашықтық 2,5 м).		1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сәмкелерді көлденең нысанаға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту		1. Орыннан ұзындыққа секіру (5-6 рет). 2. Сәмкелерді көлденең нысанаға лақтыру (3-4 рет).		2

Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сөмкелерді көлденең ұзындыққа секіру лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту		1. тұрып ұзындыққа секіру «Келесіде кім секіреді». 2. Доптарды тік мақсатқа лақтыру иықтан 1,5 м қашықтықтан. 3. Допты бір қолмен тебу қатарынан бірнеше рет және оны екі қолмен ұстап алу (бүкіл зал бойынша кездейсоқ тәртіпте салу).	1
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 тіреппен (2-3 рет).	2
Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде ептілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаңыз.		1. Қаптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяқтың тіреуімен «аю» жүру. 3. Екі аяқпен секіру, арақашықтық 3 м.	1
Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.		1. Тепе-теңдік - бір аяғының өкшесін екіншісінің саусағына қойып, еденде жатқан тақтаймен жүру, қолды белдікке қою (2-3 рет). 2. Екі аяғымен шеңберден секіру (5-6 жалпақ құрсау; тоқылған өрімдерден шеңберлер салуға болады: бір ұшына түйме, екінші жағына ілмек тігіледі) (2-3 рет).	2
Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.		1. Тепе-теңдік- гимнастикалық орындықта қадамы қосылған, белдікке қолмен жүру; орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, көтеріліп, ары қарай жүріңіз (2-3 рет) 2. Заттар арасында екі аяқпен секірубір-бірінен 40 см қашықтықта қатарға орналастырылған.	1

Мамыр айы 2022 ж. Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды жұппен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаңыз.		1. Еденде жатқан тақтайшада (ені 15 см), бір аяғының өкшесін екінші саусағына қойып, қолды белдікке тигізу (2 рет). 2. Ұзыннан 5-6 шнурлар арқылы секіру (сымдар арасындағы қашықтық 30-40 см).		2
Балаларды жұппен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаңыз.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей түсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2. Шнурлар арқылы бір жерден ұзындыққа секіру, сымдардың арасы 50 см. 3. Допты (үлкен диаметрі) текшелер (дәрілік шарлар) арасында «жылан» айналдыру. Тікелей тұрып, допты бастың үстіне көтеріп, созыңыз.		1
Басшының ауысуымен жүруді қайталаңыз; орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.		1. Ұзыннан секіру арқылы шнур арқылы (ені 40-50 см) (6-8 рет). 2. Доптарды бір-біріне лақтыру (8-10 рет).		2
Басшының ауысуымен жүруді қайталаңыз; орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.		1. Орнында тұрған екі аяғындағы қысқа арқаннан секіру. 2. Доптарды бір-біріне жұппен лақтыру (екі қолмен бастың арт жағынан). Балалар арасындағы қашықтық 2 м. 3. Қашықтарды қашықтыққа лақтыру (оң және сол қол).		1

Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.		1. Тік нысанаға лақтыру (диаметрі 50 см деңгелек нысаны бар қалқан, қалқанның төменгі шеті баланың көзі деңгейінде), оң және сол қолмен 1,5-2 м қашықтықтан (әдіс - иықтан) (3-4 рет). 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта серуендеу (2 рет). Жорғалаушы жаттығу екі бағанмен орындалады.	2
Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; секіру кезінде артылған тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар.		1. Тепе-теңдік - басында сөмкесі бар орындықта жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Екі аяғымен шнур арқылы оңға және солға секіру, алға жылжу (арақашықтық 3 м) (2-3 рет).	1
Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; гимнастикалық қабырғаға көтерілу кезінде артылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.		1. Гимнастикалық қабырғаға көтеріліп, одан түсу (2 рет). 2. Тепе-теңдік - еденде, саусақтарда, қолдың бастың артында жатқан тақтаймен жүру (2 рет).	2
Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.		1. 2 м қашықтықтан тік нысанаға лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»). 3. Қысқа арқаннан секіру.	1