



**«Балақай» ересек тобы үшін
дене шынықтыру
перспективалық жоспары
(108 сағат)**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Букенбаева А

2021-2022 оқу жылы

**Ересек «Балақай» тобы үшін дене шынықтыру перспективалық
жоспары (108 сағат)
Қыркүйек айы
Өтпелі тақырып « Балабақшада»**

3 сағат Тақырыпша	Мазмұны	Сағат саны	Күні
I анта «Менің балабақшам»	<p>(Негізгі қимылдар) 1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру.Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Тактай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Лақтырып, қағып алу»</p>	1	1 09.21
	<p>(Негізгі қимылдар) 2. Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру(2-3рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру).Заттар арасымен доптарды домалату. Қимылды ойын: «Мені қуып жет»</p>	1	3 09.21
	<p>(Негізгі қимылдар) 3. Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Тактай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Кім жылдам»</p>	1	6. 09.21
II анта «Менің достарым»	<p>(Негізгі қимылдар) 1.Сапта бір-бірлеп жүру,қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Заттардың арасымен құрсауларды домалату. Сызықтар арасымен (15см ара қашықтықта),тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын:«Доптарды қуу»</p>	1	8 09.21
	<p>(Негізгі қимылдар) 2. Заттардың арасымен құрсауларды домалату. 2-3м қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тактай үстімен(8м) көлденең еңбектеу Қимылды ойын:«Допты алып кел»(Негізгі қимылдар)</p>	1	10.09.21
	<p>3. Заттардың арасымен құрсауларды домалату. Сызықтар арасымен (15см ара қашықтықта),тепе-теңдікті сақтап жүру.Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу(1,5м қашықтықтан). Қимылды ойын: «Досым, қағып ал!»</p>	1	13.09.21

III апта «Менің сүйікті ойыншықтарым»	(Негізгі қимылдар) 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір орында оңға, солға секіру. Допты екі қолмен бастан, асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м. қаш.). Қимылды ойын: «Ойыншыққа тез жетейік»	1	15.09.21
	(Негізгі қимылдар) 2. Бір орында оңға, солға секіру. Арқан үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. (2-3 рет) Қимылды ойын: «Қолмен допты домалату»	1	17.09.21
	(Негізгі қимылдар) 3. Бір орында оңға, солға секіру. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м. қаш.). Гимнастикалық скамейка үстімен көлденеңнен еңбектеу. Қимылды ойын: «Ойыншыққа еңбектеп жетеміз»	1	20.09.21
IV апта «Жиһаздар»	(Негізгі қимылдар) 1. Кіші және үлкен қадаммен, сапта бір-бірлеп жүгіру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Тактай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Орындыққа кім бірінші жетеді?»	1	22.09.21
	(Негізгі қимылдар) 2. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м. кем емес). Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Орындықтан еңбектеп өтейік!»	1	24.09.21
	(Негізгі қимылдар) 3. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Тактай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Баланың қолын көтергендегі биіктен жоғары ілінген нәрсені орнынан секіру арқылы затты жинап алу. Қимылды ойын: «Допты басқа ойыншыға жеткіз» ойыны. Эстафеталық сайыс: «Балабақшадағы көңілді эстафета»	1	27.09.21 29.09.21
Қазан айы			
Өтпелі тақырып «Менің отбасым»			
I апта «Менің отбасым, ата-аналар еңбегі»	(Негізгі қимылдар) 1. Түрлі бағытта жүгіру. 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру.	1	1.10.21

	<p>Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру(2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10 рет секіру).</p> <p>Қимылды ойын: «Жалаушаны жеткіз!» (Негізгі қимылдар)</p> <p>2. 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.</p> <p>Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру(2-3рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру).Заттар арасымен доптарды домалату.</p> <p>Қимылды ойын: Доп шеңберде. (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Сәбіз жинау» (Негізгі қимылдар)</p>	1	4.10.21
	<p>Доп шеңберде. (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Сәбіз жинау» (Негізгі қимылдар)</p>	1	6.10.21.
<p>II апта «Менің көшем»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1.Түрлі тапсырмалармен жүгіру:шашпаң және баяу қарқынмен., жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» (Негізгі қимылдар)</p> <p>2. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Тақтай үстімен(8м) көлденең еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: Түрлі-түсті көліктер (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см)</p> <p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» (Негізгі қимылдар)</p>	1	8.10.21.
	<p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» (Негізгі қимылдар)</p> <p>2. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Тақтай үстімен(8м) көлденең еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: Түрлі-түсті көліктер (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см)</p> <p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» (Негізгі қимылдар)</p>	1	11.10.21.
	<p>Қимылды ойын: Түрлі-түсті көліктер (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см)</p> <p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» (Негізгі қимылдар)</p>	1	13.10.21
<p>III апта «Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1.1-1,5минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Қашықты нысанаға көздеп лақтыру (3м қаш.).</p> <p>Қимылды ойын: «Өрт сондірушілер» (Негізгі қимылдар)</p>	1	15.10.21.
	<p>Қимылды ойын: «Өрт сондірушілер» (Негізгі қимылдар)</p>	1	18.10.21

	<p>2. Көлбеу тактаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Кегльдердің арасымен еңбектеп жүру. Гимнастикалық қабырғаға кез келген тәсілмен өрмелеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Бағдаршам»</p> <p>Негізгі қимылдар: (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Көлбеу тактаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Қапшықты нысанаға көздеп лақтыру (3м қаш.). Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеп жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Тик - так»</p>	1	20.10.21
IV апта «Алтын күз»	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу.</p> <p>Қимылды ойын: «Жанырақтарды жинаймыз»</p> <p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>2. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. 5-6м. қаш. доғанын астынан еңбектеп өту.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстінде кедергілерден аттап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»</p> <p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу. Құм салған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Асқабақты домалатып жеткізейік»</p> <p>Спорттық ойын: «Мен және менің отбасым»</p>	1	22.10.21
		1	25.10.21
		1	27.10.21 29.10.21
Қараша айы			
Өтпеді тақырып «Дені саудың жаны сау»			
I апта "Өзім туралы»	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1. Сапқа жүру, құрылымын өзгертіп, қайта тұру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.</p>	1	1.11.21

	<p>(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Қимылды ойын: «Кім мықты?» (Негізгі қимылдар) 2. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандан еңбектеу. Қимылды ойын: «Маған қарай жүгір». (Негізгі қимылдар) 3. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Шортан мен табандар»</p>		
		1	3.11.21.
		1	5.11.21.
<p>II апта «Дұрыс тамақтану. Дәрумендер»</p>	<p>(Негізгі қимылдар) 1. Қатарға бір-бірден сапқа тұру.Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25см.биіктікке секіру Қимылды ойын: «Көкөністерді жина» (Негізгі қимылдар) 2. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Қоянның сәбізі» (Негізгі қимылдар) 3. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу. Қимылды ойын: «Кім тезірек жалаушаға жүгіреді»</p>	1	8.11.
		1	10.11.
		1	12.11
<p>III апта "Өзіңе және өзгелерге көмектес"</p>	<p>(Негізгі қимылдар) 1. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру, екі жағына айналу. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу. Қимылды ойын: «Саңырауқұлақтарды жинайық».</p>	1	15.11.

	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>2. Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру, екі жағына айналу. Құрсаудан еңбектеп өту. Ойлы-қырлы тактаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшы және қояндар»</p> <p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>3. 20-25см.биіктікке секіру.Оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын:«Түлкі тауық қорада»</p>	1	17.11.
	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>3. 20-25см.биіктікке секіру.Оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын:«Түлкі тауық қорада»</p>	1	19.11.
<p>IVапта «Біз күштіміз, ептіміз»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім мықты?».</p> <p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>2. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).</p> <p>Қимылды ойын:«Дал тигіз»</p> <p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>3. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты тордан өткізіу» Эстафеталық жарыс: «Күштіміз! Ептіміз! Жылдамбыз!»</p>	1	22.11.
	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>2. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).</p> <p>Қимылды ойын:«Дал тигіз»</p> <p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>3. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты тордан өткізіу» Эстафеталық жарыс: «Күштіміз! Ептіміз! Жылдамбыз!»</p>	1	24.11
	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>3. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты тордан өткізіу» Эстафеталық жарыс: «Күштіміз! Ептіміз! Жылдамбыз!»</p>	1	26.11
	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>3. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты тордан өткізіу» Эстафеталық жарыс: «Күштіміз! Ептіміз! Жылдамбыз!»</p>	1	29.11
	<p style="text-align: center;">Желтоқсан айы Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»</p>		
<p>I апта «Тарихқа саяхат»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1.Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен). Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Фигура жаса»</p> <p>(Негізгі қимылдар)</p>	1	1.12.
	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1.Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен). Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Фигура жаса»</p> <p>(Негізгі қимылдар)</p>	1	3.12.

	<p>2. Қысқа секіртемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен, 10 рет секіру). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Алысқа лақтыр» (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Бір аяқпен секіру (4-5 рет, оң және сол аяқпен). Оң және сол қолымен көлд ененінен нысанаға (2-2,5 м. каш-н) дәлдеп лақтыру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар»</p>		
		1	6.12.
<p>II апта «Туған өлкем»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1. Қысқа секіртемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен, 10 рет секіру). 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Өз үйінді тап» (Негізгі қимылдар)</p> <p>2. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. 20-25 см биіктікке секіру. Күрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Тақия тастамақ» (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.</p> <p>Қимылды ойын: «Өз орындарыңа барыңдар»</p>	1	8.12
		1	10.12.
		1	13.12.
<p>III апта «Астана-Отанымыздың жүрегі»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу. 20-25 см биіктікке секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Жалаушаны асыра лақтыр» (Негізгі қимылдар)</p> <p>2. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Күрсаудан еңбектеп өту. Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>	1	15.12.
		1	20.12.

	<p>Қимылды ойын: «Өз жалаушама қарай» (Негізгі қимылдар) 3. Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 20-25см биіктікке секіру Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Түйілген шыт»</p>	1	22.12
<p>IV апта «Тәуелсіз Қазақстан (ҚР тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)</p>	<p>(Негізгі қимылдар) 1. Гимнастикалық қабырға бойынша оңға-солға ауысып өрмелеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Кім бірінші» (Негізгі қимылдар)</p>	1	24.12.
	<p>2. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту. Қашықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).</p>	1	27.12.
	<p>Қимылды ойын: «Теңге алу» (Негізгі қимылдар) 3. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту. Оң және сол қолымен көлденеңінен 2-2,5м қашықтықта дәлдеп лақтыру). 20-25см биіктікке секіру. Қимылды ойын: «Кім жылдам Эстафеталық жарыс: «Бақытты жанұялар» Қаңтар айы Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»</p>	1	29.12 31.12.
<p>I апта "Айналамызда-ғы өсімдіктер"</p>	<p>(Негізгі қимылдар) 1. Сапта бір бірден, екеуден аяқтың ұшымен, табанмен, өкшемен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бөрене үстімен еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Допты алып кел» (Негізгі қимылдар)</p>	1	3.01.22
	<p>2. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір орында тұрып екі</p>	1	5.01.

	<p>аякпен секіру. Алға ұмтыла секіру. Бір орында тұрып оңға солға бұрылып секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Гүлдер жинау» (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Табаның ішкі жағымен тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға екіншісін артқа қойып бір орында тұрып секіру.</p> <p>Доптарды домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» (Негізгі қимылдар)</p>	1	10.01
<p>II апта</p> <p>«Жануарлар әлемі»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1. Қозғалысын бағытын өзгертіп жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қаламмен алға, шет жағына жүру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, жүгіру, шеңбер жасап жүгіру. Құрсауларды домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» (Негізгі қимылдар)</p>	1	12.01
	<p>2. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру. Сапта бір бірден және жұппен, түрлі бағытта отырып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).</p> <p>Қимылды ойын: «Түлкі тауық қарада» (Негізгі қимылдар)</p>	1	14.01
	<p>3. Жетекшінің ауысуымен қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр» (Негізгі қимылдар)</p>	1	17.01
<p>III апта</p> <p>«Құстар-біздің досымыз»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.</p> <p>Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» (Негізгі қимылдар)</p>	1	19.01
	<p>2. Допты қағып алып жүгіру. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қолмен допты домалату» (Негізгі қимылдар)</p>	1	21.01
	<p>3. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60метр жүгіру).</p> <p>Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Көлденен және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшы және қояндар» (Негізгі қимылдар)</p>	1	24.01

IV анта «Ғажайып қыс»	(Негізгі қимылдар) 1. Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. 20-25 см биіктіктен секіру. Гимнастикалық орындақта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Кім жақсы секіреді»	1	26.01
	(Негізгі қимылдар) 2. 5метрден 3 рет жүгіру. Сапқа тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»(Негізгі қимылдар)	1	28.01
	3. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Хоккей»	1	31.01
Ақпан айы Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»			
I анта «Ғажайыптар әлемі» (Өлі табиғат құбылыстары	(Негізгі қимылдар) 1.Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату. Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Қармен дәл тигіз»	1	2.02
	(Негізгі қимылдар) 2.Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру.. Қимылды ойын: «Қар кесектері»	1	4.02
	(Негізгі қимылдар) 3.Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. Гимнастикалық орындақ үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: Шанамен жарысу.	1	7.02
II анта «Көліктер»	(Негізгі қимылдар)	1	9.02

	<p>1. Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» (Негізгі қимылдар)</p> <p>2. Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Түрлі-түсті көліктер» (Негізгі қимылдар)</p> <p>3. Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Күрсауларды домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Автобус» (Негізгі қимылдар)</p>		
		1	11.02
		1	14.02
<p>III апта «Электроника әлемі»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1.2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Өз үйіңді тап»</p>	1	16.02
	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>2. 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).</p> <p>Қимылды ойын: «Доп кімде»</p>	1	18.02
	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>3.2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру</p> <p>Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см).</p> <p>Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ұстап ал»</p>	1	21.02
<p>IV апта «Мамандық-тың бәрі жақсы»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1.Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 50см. жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға</p>	1	23.02

	<p>еңбектеп кіру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: Допты тордан өткізіу» (Негізігі қимылдар)</p> <p>2. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50см. жоғары көтерілген доғаның астынанта оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру</p> <p>Қимылды ойын: «Өрт сөндірушілер» (Негізігі қимылдар)</p> <p>3. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 50см. жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Үшқыштар» Спорттық ойын: «Көңілді ойындар еліне саяхат»</p>		
		1	25.02.
		1	28.02.
	<p>Наурыз айы Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»</p>		
<p>I апта «Қазақстан халқының салттары мен дәстүрлері»</p>	<p>(Негізігі қимылдар)</p> <p>1. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Доптарды домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақ сүйек» (Негізігі қимылдар)</p>	1	2.03
	<p>2. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Доптарды домалату. Затты көлдененінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру.</p>	1	4.03
	<p>Қимылды ойын: «Орамал тастамақ» (Негізігі қимылдар)</p> <p>3. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).</p>	1	7.03
<p>II апта «Ертегілер елінде. Театр әлемі»</p>	<p>(Негізігі қимылдар)</p> <p>1. Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты көлдененінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биік. 5-10см).</p>	1	9.03.

	<p>Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» (Негізгі қимылдар) 2.Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биік. 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Аттар» (Негізгі қимылдар) 3.Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Доптарды домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Қуыспақ»</p>	1	11.03
	<p>Қимылды ойын: «Қуыспақ»</p>	1	14.03
<p>III апта «Өнер көзі-халықта»</p>	<p>м1.Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру</p> <p>Қимылды ойын: «Тақия тастамақ» (Негізгі қимылдар) 2.Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қол күрес» (Негізгі қимылдар) 3.Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Орамал»</p>	1	16.03
	<p>Қимылды ойын: «Орамал»</p>	1	18.03.
	<p>Қимылды ойын: «Орамал»</p>	1	23.03
<p>IV апта «Нұр төккен, гүл көктем»</p>	<p>(Негізгі қимылдар) 1.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен, колдың түрлі қалпымен аттап өту.Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Гүлдерді жинаймыз» (Негізгі қимылдар) 2.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға</p>	1	25.03
	<p>Қимылды ойын: «Гүлдерді жинаймыз» (Негізгі қимылдар) 2.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға</p>	1	28.03.

	<p>бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Күн, жаңбыр, жел» (Негізгі қимылдар)</p> <p>3.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.20-25см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Жерде қалма»</p> <p>Қазақтың ұлттық ойындар мерекесі: «Көкпар»</p>	1	30.03
<p>Сәуір айы</p> <p>Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»</p>			
<p>I апта</p> <p>«Аялайық гүлдерді»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1.Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Гүлдерді жинау» (Негізгі қимылдар)</p>	1	1.04
	<p>2.Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.</p> <p>Қимылды ойын: «Теңіз толқыды» (Негізгі қимылдар)</p>	1	4.04.
	<p>3.Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5м.кем емес).Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Гүлдерді жинау»</p>	1	6.04
<p>II апта</p> <p>«Ас атасы-нан»</p>	<p>(Негізгі қимылдар)</p> <p>1.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-бсызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-50см).Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м), (ара қаш-ы1,5-2м) лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Өз жалаушама қарай» (Негізгі қимылдар)</p>	1	8.04
	<p>2.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м),(ара қаш-ы1,5-2м) лақтыру.Құрсауды домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Доптарды қуу» (Негізгі қимылдар)</p>	1	11.04
			1

	3.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6сызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Пойыз»		
III апта «Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі»	(Негізгі қимылдар) 1.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1	15.04
	(Негізгі қимылдар) 2.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Қимылды ойын: «Аю мен аралар»	1	18.04
	(Негізгі қимылдар) 3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.Допты жерге ұру. Қимылды ойын: «Алымдай жүр»	1	20.04
IV апта «Еңбек бәрін жеңбек»	(Негізгі қимылдар) 1.Көлденең және көлбеу орынықта төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу.Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру. Қимылды ойын: «Қоймадағы тышқандар»	1	22.04
	(Негізгі қимылдар) 2.Көлденең және көлбеу орынықта төрттағандап еңбектеу. Допты жерге ұру.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Қимылды ойын: «Көңілді қошақандар»	1	25.04
	(Негізгі қимылдар) 3.Көлденең және көлбеу орынықта төрттағандап еңбектеу.Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру.Допты бір-біріне төменнен лақтыру. Қимылды ойын: «Нысанға дәл тигіз» Спорттық мереке: «Еңбек бәрін жеңбек»	1	27.04. 29.04
Мамыр айы Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»			
I апта «Достық-біздің тірегіміз» (Халықтар достығы)	(Негізгі қимылдар) 1.Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тактаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	1	2.05

	<p>Қимылды ойын: «Қоңыздар» (Негізгі қимылдар) 3.Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. 5метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лақтыру.(2м. ара қаш-а). Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»</p>	1	20.05.
<p>IVапта «Мен жасай аламын»</p>	<p>(Негізгі қимылдар) 1. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралыққа ауысу. 50-60м.жүгіру. Сызықтар арасымен 10см. ара қаш-а тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Шеңбер ішіне дәлден лақтыр» (Негізгі қимылдар) 2. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралыққа ауысу. Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру(биіктігі5-10см) Қимылды ойын: «Кегельдерді құлату(Негізгі қимылдар) 3. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралыққа ауысу. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Туннельден өтеміз» Спорттық сайыс: «Көңілді мәре»</p>	1	23.05
		1	25.05.
		1	27.05. 30.05