



**МКҚК №53 «Ер-Асыл» бөбекжай бақшасы
«Раушан» ересек тобының
дене шынықтыру ұйымдастырылған
оқу қызметінің жылдық жоспары
2021-2022 оқу жылы**

**Тәрбиешілер: Үсіпбекова А
Базарбай М**

**2021-2022 оқу жылына арналған «Раушан» ересек тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің
перспективтік жоспары**

№	Айы	Айлық тақып-тар	Апталық тақырыптар	Мақсаты:	Іс -әрекет түрлері	Көрнекілігі	Қимылдық ойындар	ҰОҚ саны
1	Қыркүйек	«Балабақша»	<p>1.Менің балабақшам</p> <p>1.Аяқтың ұшымен, ішімен, сыртымен жүру.</p>	<p>Аяқтың жанымен,ұшымен өкшемен жүру,тізені жоғары көтеріп жүгіру.Жүру мен жүгіруді қайтала кезектестіру.</p>	<p>Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Балапанша жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, адымдап жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:«Көкжиек» Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы:</p> <p>Бір орында тұрып жүгіру, белгі бойынша қимылды ауыстыру;</p>	<p>Қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Торғайлар мен мысықтар».</p>	1

		2-3 Допты жоғары лақтыру, қағып алу.	Допты лақтыру, қағып алу. Жоғарыға, жерге лақтыру, дағдыларын ептілігін дамыту. Еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.	Тыныс алу жаттығуы: «Басын бұру» - түзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: Негізгі қимыл жаттығуы: «Допты тос» Допты еденге бір соғып, қайта тосып алу. 6 рет қайталау. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу.	доп, таяқша қимылды ойынға қажетті құралдар.	«Допты қағып ал».	2
		2. Менің достарым 1-2 Үлкен адыммен жүру, жүгіру.	Жүру жүгіру кезінде қауіпсіздік ережелерін дұрыс сақтау. Қадамды алмастыра жүру. Жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру.	Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуы: «Көкжиек» Негізгі қимыл жаттығуы: Үлкен адыммен жүру, жүгіру.	қимылды ойынға қажетті құралдар.	«Қоянмен қасқыр».	2
		3. Допты неғурлым алысқа лақтыру.	Қос қолмен допты жоғары, Жіптің үстінен лақтыру. Әр	Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу.	Доптар, қимылды ойынға	«Арқан тарту».	1

			түрлі қимылдар жасап қағып алу.	Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Балапанша жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, адымдап жүру. Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Үйректің балапаны» Негізгі қимыл жаттығуы: Допты неғурлым алысқа лақтыру	қажетті құралдар		
		3.Менің сүйікті ойыншықтарым 2-3Жерде жатқан арқан үстінен секіру.	Секіру жаттығуларын жасату; Бір орында тұрып ұзындыққа секіруде сақтық шараларын сақтау.Арқаннан жанынан ,алға,артқа ұмтыла секіру.	Бастапқы жүрістер. Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» . Негізгі қимыл жаттығуы: Жерде жатқан арқан үстінен секіру.	Арқан, қимылды ойынға қажетті құралдар доп.	«Қоймадағы тышқандар».	2
		3.Бір орында тұрып жүгіру, белгі бойынша	Белгі бойынша, бұйрық бойынша қимыл жасай алуға қалыптастыру. Әр түрлі қалыпта	Бастапқы жүрістер. Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен	Қимылды ойынға қажетті	«Бүркіт».	1

		қимылды ауыстыру;	жүгіру, жүру мен жүгіруді алмастыру.	жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Бір орында тұрып жүгіру, белгі бойынша қимылды ауыстыру;	құралдар доп.		
		4. Балабақшаға барар жол 1-2 Екі аяқпен алға қарай жылжи секіру.	Аяқтарды жерден бір мезетте көтеріп, бірдей жерге қонуға үйрету. 5-6 м алға жылжып, аяқтың арасына дапты қыса секіру.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: Н. Стрельникова. «Қуғындар» Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Екі аяқпен алға қарай жылжи секіру.	Заттар, қимылды ойынға қажетті құралдар.	«Допты қағып ал»	2
		3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.	Аяқта түрлі қалыпта жаттығулар жасату, гимнастикалық қабырғада өрмелеуді үйрету. Етпетінен, шал қасынан жатып өрмелеу.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру». Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы:	Гимнастикалық қабырға. Қимылды ойынға қажетті құралдар.	«Киік».	1

					Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.			
2	Қазан	«Қош келдің Алтын күз»	<p>1.Жомарт күз</p> <p>1.Тепе-теңдік сақтап, басына құм салынған дорба қойып, ұзын тақтай үстімен жүру.</p>	<p>Тепе-теңдікті сақтап, ұзын тақтай үстімен жүруге жаттықтыру.Басына д зат қойып,қолдарын әртүрлі қалыпта тепе-теңдік сақтау.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Тепе-теңдік сақтап, басына құм салынған дорба қойып, ұзын тақтай үстімен жүру.</p>	<p>Құм салынған дорба, тақтайша.</p>	<p>«Допты қақпаға дәл соқ»</p>	1
			<p>2-3.Түзу сызық бойынша бір-біріне құрсау домалату.</p>	<p>Сызық бойынша бір-біріне құрсау домалатуға үйрету.Бір қатар қойған заттар арасымен домалату</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Көкжиек»</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Түзу сызық бойынша бір-біріне құрсау домалату.</p> <p>«қимылды ойындар.</p>	<p>Құрсау қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Қояндар мен қасқыр»</p>	2

		<p>2.Күз сыйы</p> <p>1-2Қолды екі жаққа созып гимнастикалық орындық үстімен жүру.</p>	<p>Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеп жүру.Жүрі келе жатып, тепе-теңдікті сақтау.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру»</p> <p>«Жалаушамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Қолды екі жаққа созып гимнастикалық орындық үстімен жүру.</p>	<p>Гимнастикалық орындық, жалауша.</p>	<p>«Киік».</p>	<p>2</p>
		<p>3.Түзу және шеңбер бойымен салынған жіп үстімен жүру.</p>	<p>Заттар арасымен жүру,шашырап жүру.Шеңбер бойымен, жіп үстімен жүруге жаттықтыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші»«Жалпы дамыту жаттығу» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Түзу және шеңбер бойымен салынған жіп үстімен жүру.</p>	<p>Қимылды ойынға қажетті құралдар, арқан.</p>	<p>«Арқан тарту».</p>	<p>1</p>

			<p>3 Ас атасы нан</p> <p>1.Екі аяқпен құрсауға секіру, одан секіріп шығу.</p>	<p>Құрсаудан секіруге, секіріп шығуға үйрету.Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 қашықтықта жылжып секіру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» дамытушы жаттығу құрсаумен орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Екі аяқпен құрсауға секіру, одан секіріп шығу.</p>	<p>Құрсау, қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Кім тез»</p>	<p>1</p>
			<p>2-3 .3-4 кедергілер арасынан жүгіріп өту.</p>	<p>Кедергілер арасынан жүгіріп өтуге жаттықтыру. Заттардың арасымен «жыланша» ирелеңдеп өту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» дамытушы жаттығу жіппен орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: 3-4 кедергілер арасынан жүгіріп өту.</p>	<p>Қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Кім жылдам»</p>	<p>2</p>

		<p>4Жыл құстары.</p> <p>.1-2 Биіктігі 25 см заттан түсу, секіру.</p>	<p>Балаларды заттардан түсуге секіруге машықтандыру.3-4 қашықтықта алға жылжи арқылы секіру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова «Қуғындар»</p> <p>Дамытушы жаттығулар орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Биіктігі 25 см заттан түсу, секіру, қимылды ойындар.</p>	<p>Қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Атшабыс»</p>	<p>2</p>
		<p>3.Доппен өз еркінше ойнау</p>	<p>Балаларлы еркін ойынға шақыру.Ойын арқылы денешынықтыруға қызығушылығын арттыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше». Доппен жаттығу орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Доппен өз еркінше ойнау</p>	<p>Доп.</p>	<p>«Қоймадағы тышқандар»</p>	<p>1</p>

3	Қараша	«Менің отбасым»	<p>1.Менің Отбасым</p> <p>1.Желке тұсынан допты қолмен асыра лақтыру.</p>	<p>Допты екі қолмен желке тұсынан асыра лақтыру.Жіптің үстінен лақтыруға үйрету.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Итбалық»</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Желке тұсынан допты қолмен асыра лақтыру.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доппен.</p>	<p>«Дөңгелекті көзде»</p>	1
					<p>2-3 Биіктігі 20см зат үстінен секіру</p>	<p>Оң және сол аяғын кезектестіре секіру, биіктіктен секіру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Басын бұру»</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Доппен өз еркінше ойнау, қимылды ойындар.</p>	<p>Тақтайша, қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>

			<p>2.Жиһаз</p> <p>1-2Екі-екіден жарыса еңбектеу.</p>	<p>Биіктігі 40смжіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірмен еңбектеу</p>	<p>Бастапқы жүрістер.Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Сағаттар»</p> <p>«сағаттар» дамытушы жаттығуларды орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Екі-екіден жарыса еңбектеу.</p>	<p>қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>Доппен ұстаушы.</p>	<p>2</p>
			<p>3.Тепе-теңдік сақтап.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстімен затты аттап жүру.</p>	<p>Заттарды аттап жүру,шектелген беткей үстімен адымдап тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Сағаттар»</p> <p>«сағаттар» дамытушы жаттығуларды орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Тепе-теңдік сақтап.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстімен затты аттап жүру.</p>	<p>Гимнастикалық орындық.</p>	<p>«Кім кетт».</p>	<p>1</p>

			<p>3.Техника және біз</p> <p>1.Бір-біріне доп лақтыру.</p>	<p>Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты бір-біріне 1,5-2м қашықтықта лақтыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.А. Бирюк бойынша «Пирамида»</p> <p>дамытушы жаттығу «Петрушкалар» затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Бір-біріне доп лақтыру.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«допты қақпаға лақтыр»</p>	<p>1</p>
			<p>2-3 Сапқа тұру, екі қатар жасау, қатармен жүру.</p>	<p>Қатармен жүруге, сапқа тұруға жаттықтыру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұруға сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова. «Сағаттар»</p> <p>«сағаттар» дамытушы жаттығуларды орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Сапқа тұру, екі қатар жасау, қатармен жүру.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Аттар»</p>	<p>2</p>

			<p>4.Ден саудың жаны сау</p> <p>1.Құрсаудан құрсауға аттау.</p>	<p>Балаларды құрсаудан-құрсауға аттауға үйрету.Құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол бүйірмен құрсаудың ішіне аттау.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А. Бирюк бойынша «Мысық» құрсаумен дамытушы жаттығу орындау.Негізгі қимыл жаттығуы: Құрсаудан құрсауға аттау.</p>	Құрсау	Қояндар мен қасқыр.	1
			<p>2-3Бір орнында тұрып, алға артқа, жанына адымдау.</p>	<p>Балаларды бір орнында тұрып алға, артқа, жанына адымдауға жаттықтыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша«Кеудені бұру»</p> <p>«матрешка» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Бір орнында тұрып, алға артқа, жанына адымдау.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.	«Киік».	2

4	Желтоқсан	Менің Қазақстаным	<p>1.Қ:Р президенті,рәміздері</p> <p>1.Кедергі астымен еңкейіп, оң, сол, қырынан өту.</p>	<p>Кедергі астымен еңкейіп оң, сол, қырынан өтуге машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша«Басын бұру» дамытушы жаттығу «таяқшамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Кедергі астымен еңкейіп, оң, сол, қырынан өту.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доға.</p>	<p>«Тезірек тап».</p>	1
					<p>2-3Бір-біріне қарама қарсы отырып, допты домалату.</p>	<p>Балаларды бір-біріне қарама-қарсы отырып допты домалатуға үйрету.Допты бір қатарғақойылған заттар арасымен домалату</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі дамытушы жаттығу «жалаумен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Бір-біріне қарама қарсы отырып, допты домалату.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар доп,жалау.</p>

		<p>2.Тәуелсіз Қазақстан</p> <p>1-2Төрт аяқпен еңбектеу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.</p>	<p>Балаларды төрт аяқпен еңбектеу гимнастикалық орындық астынан еңбектеуге жаттықтыру.Доға астынан еңбектеуге үйрету.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік»дамытушы жаттығу «таяқшамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Төрт аяқпен еңбектеу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу , қимылды ойындар.</p>	<p>Гимнастикалық орындық, таяқша.</p>	<p>«Торғайлар мен мысық».</p>	2
		<p>3.Алға қарай жылжи секіру.</p>	<p>Балаларды ары қарай жылжи секіруге үйрету.Орнынан биіктікке ,арқаннан,сызықтан атта секіру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Алға қарай жылжи секіру. , қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Допты тордан асыр».</p>	1

		<p>3.Алақай қыс келді.</p> <p>1.Орнында тұрып ұзындыққа секіру.</p>	<p>Балаларды орнында тұрып, ұзындыққа секіруге машықтандыру.Оң және сол аяғын кезектестіре секіру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:«Көкжиек»</p> <p>дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы:Орнында тұрып ұзындыққа секіру,қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Торғайлар мен мысық».</p>	1
		<p>2.Бағытаушыны ауыстыра жүру, жүгіру.</p>	<p>Балаларды бастаушына ауыстыра жүруге және жүгіруге машықтандыру.Баяу және қарқынмен жүгіру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік»</p> <p>дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Бағытаушыны ауыстыра жүру, жүгіру, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Соқыртеке».</p>	1

		<p>3.Түзу сызық бойымен қойылған кедергілер арасымен допты домалату.</p>	<p>Балаларды түзу сызық бойымен қойылған, кедергілер арасымен допты домалатуға дағдыландыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше»«доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Түзу сызық бойымен қойылған кедергілер арасымен допты домалату, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар арқан, жіп.</p>	<p>«Допты қағып ал»</p>	<p>1</p>
		<p>4.Қош келдің, «Жаңа жыл»</p> <p>1.Иық қолды түрлі қалыпта қимылдата жүру.</p>	<p>Иық қолды түрлі қалыпта қимылдата жүруге бейімдеу.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Иық қолды түрлі қалыпта қимылдата жүру, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар</p>	<p>«Мысық пен тышқандар»</p>	<p>1</p>

			2- 3Гимнастикалық қабырғада аяқты ауыстыра өрмелеу.	.Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеу.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру», дамытушы жаттығу «затсыз» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Гимнастикалық қабырғада аяқты ауыстыра өрмелеу, қимылды ойындар.	Гимнастикал ық қабырға	Киік	2
--	--	--	---	---	--	---------------------------	------	---

	Қаңтар	Қызықты қыс мезгілі	<p>1.Қыс қызығы</p> <p>1.Жалғыз аяқ жолмен қарама-қарсы жүру кездескен сәтте бір-біріне жолданшықпай жол беру.</p>	<p>Жалғыз аяқ жолмен қарама-қарсы жүру, кездескен сәтте бір-біріне жолдан шықпай жол беруге машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша – «Үлкен маятник»</p> <p>дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Жалғыз аяқ жолмен қарама-қарсы жүру кездескен сәтте бір-біріне жолданшықпай жол беру, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, жалау.</p>	<p>«Өз түсінді тап».</p>	1
--	---------------	----------------------------	---	---	--	--	--------------------------	---

		2-3Кішкене допты себетке дәлдеп лақтыру.	.4м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы:</p> <p>Кішкене допты себетке дәлдеп лақтыру., қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар доп.	«Жұбынмен жүгір	2
--	--	--	---	--	--	-----------------	---

		<p>2.Қардың пайдасы</p> <p>1.Допты оң, сол қолмен кезек жерге соғып, қағып алу.</p>	<p>Допты оң сол қолмен кезек жерге соғуға, қағып алуға үйрету.Бір қолмен қолмен лақтырып,бір қолмен қағып алу.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше»</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы:Допты оң, сол қолмен кезек жерге соғып, қағып алу.</p> <p>, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар доптар.</p>	<p>«Допты қақпаға дәл соқ».</p>	<p>1</p>
--	--	--	--	--	--	---------------------------------	----------

		2. Бастаушы көмегімен 2 қатарға тұру, 2 шеңбер болу.	Бастаушы көмегімен екі қатарға тұруға, екі шеңбер болуға машықтандыру. бір-бірлеп бір қатарда жүгіру, екі қатар қайта сап түзеп тұру.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Қуғындар» дамытушы жаттығу «затсыз» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Бастаушы көмегімен 2 қатарға тұру, 2 шеңбер болу, қимылды ойындар.	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар .	«Автомобильдер».	1
		3. Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен жүру.	Көлбеу тақтай үстімен жоғары және төмен жүруге бейімдеу. 40 см қашықтықта қойылған жіптердің арасынан аттап жүру.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Қуғындар» дамытушы жаттығу «затсыз» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен жүру, қимылды ойындар.	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар	«Ұя».	1

			<p>3.Ертегі әлемі</p> <p>1-2Аяқтың үстінде ирелең жүріс, заттарды аттау.</p>	<p>Аяқтың ұшымен ирелеңдеп жүруге үйрету, заттарды аттап өтуге баулу.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Басын бұру» дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Аяқтың үстінде ирелең жүріс, заттарды аттау, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Киік»</p>	<p>2</p>
			<p>3.Кеглиді қағып құлату.</p>	<p>Кеглиді қағып құлатуға машықтандыру, кеглимен жұмыс жасаға баулу.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:Н.Стрельникова.«Қуғ ындар»</p> <p>дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Кеглиді қағып құлату, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар</p>	<p>«Торғайлар мен мысық».</p>	<p>1</p>

		<p>4.Андардың қысқы тіршілігі.</p> <p>1.Гимнастикалық қабырғада келесіге ауыса өрмелеу</p>	<p>Гимнастикалық қабырғада келісімге ауыса өрмелеуге машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Үлкен маятник»</p> <p>дамытушы жаттығу «шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Гимнастикалық қабырғада келесіге ауыса өрмелеу , қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, шығыршық.</p>	<p>«Балапандар».</p>	1
		<p>2-3Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізу.</p>	<p>Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізуге машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті</p>	<p>«Қоян мен қасқыр»</p>	2

					<p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Шар»</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізу, қимылды ойындар.</p>	кұралдар доп.		
6	Ақпан	Бізді қоршаған әлем	<p>1.Үй жануарлары.</p> <p>1. 2-3 м жабық тунельді еңбектеп өту.</p>	<p>2-3 м жабық тунельді еңбектеп өтуге дағдыландыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:«Итбалық»</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: 2-3 м жабық тунельді еңбектеп өту,қимылды ойын.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар доп, тунель.	«Допты баспен итеріп тунельден өту»	1

			2.Көлбеу тақтай үстімен жоғары төмен еңбектеу	Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен еңбектеуге баулу.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Итбалық» дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Көлбеу тақтай үстімен жоғары төмен еңбектеу,</p> <p>қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.	«Қоян мен қасқыр».	1
			3.Орында тұрып секіріп бұрылу	Орнында тұрып секіріп бұрылуға үйрету. 3-4м қашықтықта жылжу арқылы секіру	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.А. Бирюк бойынша «Пирамида» дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Орында тұрып секіріп бұрылу , қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, жалау	«Өз түсінді тап»	1

		<p>2.Үй құстары.</p> <p>1.Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүру, жүгіру.</p>	<p>Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүруге, жүгіруге баулу.Жүгіріп келе жатып қауіпсіздік ережесін сақтау</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Б.С. Толмачева бойынша «Үйректің балапаны» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы:</p> <p>Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүру, жүгіру, қимылды ойындар.</p>	<p>Үнтаспа, атрибуттар.</p>	<p>«Ұшты-ұшты»</p>	<p>1</p>
		<p>2-3Табанын еденене апармай аяғын кезек алға созу.</p>	<p>Табанын едененен айырмай аяғын кезек алға созуға дағдыландыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы:</p> <p>Табанын еденене апармай аяғын кезек алға созу,</p> <p>қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.</p>	<p>«Қоймадағы Тышқандар»</p>	<p>2</p>

			<p>3.Тірі және өлі табиғат.</p> <p>1-2Екі аяғының арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжу</p>	<p>Екі аяқтың арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжуға машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше»</p> <p>дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Екі аяғының арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжу, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар,сек іртпе.</p>	<p>«Қоян мен қасқыр».</p>	<p>2</p>
--	--	--	---	--	---	---	---------------------------	----------

			<p>3.Көлбеу тақтаймен жүріп, гимнастикалық қабырғаға ауысу, өрмелеу, түсу.</p>	<p>Көлбеу тақтаймен жүріп, гимнастикалық қабырғаға ауысуға, өрмелеуге, түсуге үйрету.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру»</p> <p>дамытушы жаттығу «таяқшамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Көлбеу тақтаймен жүріп, гимнастикалық қабырғаға ауысу, өрмелеу, түсу, қимылды ойындар.</p>	<p>Көлбеу тақтаймен гимнастикалық қабырғаға.</p>	<p>«Тезірек тап».</p>	<p>1</p>
			<p><u>.4Жәндіктерәлемі</u></p> <p><u>2.Тік нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолмен затты лақтыру.</u></p>	<p>Тік нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолмен затты лақтыруға үйрету.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Қуғындар» дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Тік нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолмен затты лақтыру, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп</p>	<p>«Дөңгелекті көзде</p>	<p>2</p>

			<p>3. Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру.</p>	<p>Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіруге дағдыландыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «үйшік»</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, үлкен доп</p>	<p>«Қақпадағы доп»</p>	<p>1</p>
--	--	--	--	--	---	---	------------------------	----------

7	Наурыз	Салттар мен фольклор	<p>1.Жылғалардан су ақты</p> <p>1.Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ тепкішектерінен аттап жүру.</p>	<p>Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ тепкіштерінен аттап жүруге үйрету.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық»</p> <p>дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ тепкішектерінен аттап жүру.</p> <p>, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар. баспалдақ тепкішектерінен</p>	<p>«Ұр тоқпақ»</p>	1
---	--------	----------------------	---	--	---	---	--------------------	---

			2-3 Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасау.	Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасауға баулу. Арақашықтықты сақтап жүру	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше»</p> <p>дамытушы жаттығу «кұрсаумен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасау, қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп	«Допты тордан өткіз».	2
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------	---

		<p>2.Менің сүйікті анашым.</p> <p>1.Допты оң, сол қолмен домалата қақпаға енгізу.</p>	<p>Допты оң, сол қолмен домалата қақпаға енгізуге машықтандыру.Жіптің үстінен лақтыру,</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «демалыс»</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Допты оң, сол қолмен домалата қақпаға енгізу, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп</p>	<p>«Киік»</p>	<p>1</p>
		<p>2-3Топпен гимнастикалық орындық үстінен секіру</p>	<p>Топпен гимнастикалық орындық үстімен секіруге машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша – «Үлкен маятник»</p> <p>дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Топпен гимнастикалық</p>	<p>гимнастикалық орындық.</p>	<p>«Аттар».</p>	<p>2</p>

				орындық үстінен секір, қимылды ойындар.			
		3.Наурыз жыл басы. 1-2 Желкеге, иыққа гимнастикалық таяқша қойып жүру.	Желкег, иыққа гимнастикалық таяқша қойып жүруге баулу.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» дамытушы жаттығу «доппен» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Желкеге, иыққа гимнастикалық таяқша қойып жүру, қимылды ойындар.	гимнастикал ық таяқша,доп.	«Соқыр теке».	2
		3.Допты кеуде тұсынан лақтыру.	Допты кеуде тұсынан лақтыру, қос қолмен қағы алуға үйрету	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «үйшік»дамытушы жаттығу «затсыз» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы:	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп	«Ұр тоқпақ»	1

				Допты кеуде тұсынан лақтыру, қимылды ойындар.			
		<p>4.Көктемгі гүлдер.</p> <p>1-2Бірінің артынан бірі жүріп, сол шынтағын оң тізесіне, оң шынтағын сол тізесіне тигізе жүру.</p>	Бірінің артынан бірі жүріп, оң шынтағын, сол тізесіне тигізе жүгіруге баулу.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық»</p> <p>дамытушы жаттығу «шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Бірінің артынан бірі жүріп, сол шынтағын оң тізесіне, оң шынтағын сол тізесіне тигізе жүру, қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, шығыршық.	«Кім жылдам».	2
		3.Биіктікке секіру.	Биіктікке секіруге баулу.Қауіпсіз ережесін сақтау.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық»</p> <p>дамытушы жаттығу «затсыз» орындау.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.	«Арқан тарту»	1

					Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Биіктікке секіру, қимылды ойындар.			
8	Сәуір	Мен және қоршаған орта	<p>1.Теңіздермен мұхиттар әлемі</p> <p>1.Етпетінен жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжу.</p>	Етпетінен жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжуға үйрету.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Етпетінен жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжу, қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар гимнастикалық орындық.	«Қояндар мен қасқырлар»	2

		<p>3.Шеңбердегі балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару.</p>	<p>Шеңбердегі балаларды доппен ұрып, шеңберден шығаруға машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу «Жіппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Шеңбердегі балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар. Жіп , доп,жалау.</p>	<p>«Бүркіт»</p>	<p>1</p>
		<p>2.Ғарышқа саяхат</p> <p>1.Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыру.</p>	<p>Затты 3,5 қашықтықта нысанаға лақтыруға баулу.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу «Петрушкалар»затсыз орындау.Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыру, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Кім тез»</p>	<p>1</p>

			2.Бөрене үстімен жүру одан секіру.	Бөрене үстімен жүруге, одан секіруге үйрету,ыршып секіруге алмастыру.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу «Петрушкалар»затсыз орындау.Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Бөрене үстімен жүру одан секіру, қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.	Тезірек тап.	1
			3.Доп қуып, еркін жүгіріп ойнау.	Доп қуып, еркін жүгіріп ойнауға машықтандыру.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» дамытушы жаттығу «доппен»орындау.Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Доп қуып, еркін жүгіріп ойнау.</p> <p>қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар доп.	«Доп ұстаушы»	1

		<p>3.Алуан алуан кәсіп бар,таңдай біл де, талап қыл</p> <p>1.Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өту.</p>	<p>Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өтуге баулу.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» дамытушы жаттығу «Жалаушамен»орындау.Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өту, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жалауша</p>	<p>«Мысықпен тышқан»</p>	1
		<p>2-3 Қол ұстасып шеңбер бойында түрлі қимылдар жасай жүру</p>	<p>Қол ұстасып, шеңбер бойында түрлі қимылдар жасай жүруге дағдыландыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксізжүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Қол ұстасып шеңбер бойында түрлі қимылдар жасай жүру, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Қоймадағы тышқандар»</p>	2

		<p>4.Көліктер.</p> <p>1.Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыру.</p>	<p>Затты 3,5 қашықтықта нысанаға лақтыруға баулу.Затты дәлдеп алысқа лақтыруды дағдыландыру</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше»</p> <p>дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыру, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Ұшты-ұшты»</p>	<p>1</p>
		<p>2-3 Допты неғұрлым алысқа лақтыру, оны қуып жету.</p>	<p>.Допты бір-біріне төменнен лақтыру,басынан аса лақтыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «демалыс»</p> <p>дамытушы жаттығу «жалаушамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Допты неғұрлым алысқа</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жалауша</p>	<p>«Өз түсінді тап»</p>	<p>2</p>

					лақтыру, оны қуып жету, қимылды ойындар.			
9	Мамыр	Әрқашан күн сөнбесін.	<p>1.Бір шаңырақ астында</p> <p>1-2. Биіктіктен құрсауға секіріп түсу.</p>	.20-25см биіктіктен секіру,бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу «құрсаумен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Биіктіктен құрсауға секіріп түсу,қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар құрсау.	«Құрсаудан -құрсауға секіру»	2

		<p>3.Биіктігі 40-50 см доға астынан еңбектеп өту.</p>	<p>8м қашықтықтазаттар арасымен тура бағыт бойынша төрт тағандап еңбектеу.50см жоғары көтерілген доға астынан еңбектеуді үйрену</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу «таяқшамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Биіктігі 40-50 см доға астынан еңбектеп өту, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар таяқшалар.</p>	<p>«Тезірек тап»</p>	<p>1</p>
		<p>2.Бейбітшілік қорғанында.</p> <p>1. Қысқа секіртпелермен секіру.</p>	<p>Қысқа серітпелермен секіруге дағдыландыру.20-25 биіктікте секіру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Б.С. Толмачева бойынша «Отын»</p> <p>дамытушы жаттығу «шармен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: Қысқа секіртпелермен секіру,қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар шар.</p>	<p>«Шарды жар»</p>	<p>1</p>

			2-3 Затты алысқа лақтыру.	Затты алысқа лақтыруға үйрету. Екі қолмен бастан асыра лақтыру.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Б.С. Толмачева бойынша «Отын»</p> <p>дамытушы жаттығу «шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Затты алысқа лақтыру, қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар шығыршық, велосипед	«Кім жылдам?»	2
--	--	--	---------------------------	---	--	---	---------------	---

		<p>3.Біз мектепке барамыз.</p> <p>3.Орында тұрып, ұзындыққа секіру. (70 см)</p>	<p>Орнында тұрып, ұзындыққа секіруге баулу. (70 см)</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу «орындықпен»орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: Орында тұрып, ұзындыққа секіру. (70 см)</p> <p>, қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Мені қуып жетіндер»</p>	<p>3</p>
--	--	--	---	--	---	-----------------------------	----------

		<p>4.Жайдарлы аз келді.</p> <p>1.Биіктігі 10-15 см кедергілер үстінен секіру.</p>	<p>Биіктігі 10-15 см кедергілер үстінен секіруге машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша</p> <p>«Итбалық», дамытушы жаттығу «Жалаушамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы:</p> <p>Биіктігі 10-15 см кедергілер үстінен секіру , қимылды ойындар.</p>	<p>Жалауша, доп.</p>	<p>«Қоймдағы тышқандар»</p>	<p>1</p>
		<p>2-3. Самокат тебу, еркін ойын.</p>	<p>.Оңға солға бұрылыстарды орындау</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.А. Бирюк бойынша «Пирамида» дамытушы жаттығу «Кубикпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: Самокат тебу, еркін ойын, қимылды ойындар.</p>	<p>Кубик, негізгі қимыл жаттығуына қажет құралдар.</p>	<p>«сомакатпен ойыны»</p>	<p>2</p>
<p>Барлығы: 108 сағат</p>							

