



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

**Тәрбиешілер: Сабанбаева Э.С
 Артыкова А.Ә.**

2021-2022 оқу жылына арналған «Қызғалдақ» МАД тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің перспективтік жоспары

№	Айы	Айлық тақыптар	Апталық тақырыптар	Мақсаты:	Іс -әрекет түрлері	Көрнекілігі	Қимылдық ойындар	ҰОҚ саны
1	Қыркүйек	«Балабақша»	<p align="center">1.Менің балабақшам</p> <p>1.Тізені сәл бүгіп, баяу қарқынмен жүгіру.</p>	Тізені сәл бүгіп, жүруге үйрету.Тізені жоғары көтеріп, және аяқты алға қарай лақтырп,қысқа және кең адыммен жүгіруге үйрету	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Тізені сәл бүгіп, баяу қарқынмен жүгіру», қимылды ойындар.</p>	Қимылды ойынға қажетті құралдар.	«Көрші»	1
			<p>2.Шығыршықтан шығыршыққа екі аяқпен секіру, түзу және бір бүйірімен секіру</p>	Шығыршықтан шығыршыққа екі аяқпен секіру, түзу және бір бүйірімен секіруде ептілік танытуға шақыру.Секірудің әр түрін орындау	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке</p>	Шығыршық, қимылды ойынға қажетті құралдар.	«Алмасу»	1

				оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Шығыршықтан шығыршыққа екі аяқпен секіру, түзу және бір бүйірімен секіру», қимылды ойындар.			
		2.Менің достарым 1-2.Көлбеу қойылған тақтай үстімен еңбектеп жүру.	Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен еңбектеуге баулу. Гимнастикалық орындықта еңбектеу, еңбектеу түрлерін орындау.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Үйректің балапаны» дамытушы жаттығу затсыз орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Көлбеу қойылған тақтай үстімен еңбектеп жүру», қимылды ойындар.	Көлбеу тақтай	«Күн мен түн»	2
		1.Тура, теріс ұрып адымдап, қол ұстасып жүру, жүгіру.	Тура, теріс тұрып адымдап, қол ұстасып жүру, жүгіруге үйрету.Әртүрлі қалыпен жүгіру жүру мен жүгіруді алмастыру	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Үйректің балапаны» дамытушы жаттығу затсыз орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.	Қимылды ойынға қажетті құралдар	«Тым- Тырақай»	1

				Негізгі қимыл жаттығуы: «Тура, теріс ұрып адымдап, қол ұстасып жүру, жүгіру», қимылды ойындар.			
		<p>3.Менің сүйікті ойышықтарым</p> <p>1.Орынан ұзындыққа секіру.</p>	Орынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.Орнынан,айналып,5-6 алға жылжып аяқтың арасына доп қысып секіру.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Орынан ұзындыққа секіру», қимылды ойындар.</p>	Қимылды ойынға қажетті құралдар доп.	«Қазан шұңқыр»	1
		2.Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу.	Допты жоғары лақтырып қағып алуға жаттықтыру.Допты жоғарыға жерге лақтыру әртүрлі қалыппен қағып алу	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу», қимылды</p>	Қимылды ойынға қажетті құралдар доп.	«Аңшылар мен қояндар»	1

				ойындар.			
		<p>4.Бақшаға барар жол.</p> <p>1-2Бір-бірінің артынан адымдап, аласа заттарды аттап жүгіру.</p>	<p>Заттарды аттап жүгіруге үйрету.Заттың астынан, арасынан әртүрлі әдістермен жүгіру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Бір-бірінің артынан адымдап, аласа заттарды аттап жүгіру», қимылды ойындар.</p>	<p>Заттар, қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Арқан түйю»</p>	<p>2</p>
		<p>3.Бір тізбек жасап келе жатып, екі тізбек жасау.</p>	<p>Сапта біреуден,екеуден,әртүрлі бағытта тізбек жасап жүру</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: 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: «Бір тізбек жасап келе жатып, екі тізбек жасау», қимылды ойындар.</p>	<p>Қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Тым-Тырақай»</p>	<p>1</p>

	Қазан	«Қош келдің Алтын күз»	<p>1. Жомарт күз.</p> <p>1.Қол ұстасып гимнастикалық орындық үстімен жүріп өту.</p>	<p>Денені дұрыс ұстай алу дағдысын қалыптастыру. Гимнастикалық орындық бойымен жанына қарай адымдап жүру</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Қол ұстасып гимнастикалық орындық үстімен жүріп өту», қимылды ойындар.</p>	<p>Гимнастикалық орындық.</p>	<p>«Мысық пен торғайлар»</p>	1
			<p>2-3. Бадминтон қалақшаларына қойылған допты құлатпай мәреге жеткізу.</p>	<p>Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өту, табиғи жағдайларда кедергілерден және заттардың арасымен өтуге дағдыландыру</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Бадминтон қалақшаларына қойылған допты құлатпай мәреге жеткізу», қимылды ойындар.</p>	<p>Бадминтон қалақшалары доп.</p>	<p>«Кеглиге тиіп кетпей допты әкел.»</p>	2

			<p>2.Күз сыйы.</p> <p>1- 2.Гимнастикалық орындық үстінде екі қырымен ұстап тартылу.</p>	<p>Етпетінен жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжуға үйрету.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші»дамытушы жаттығу «Жалаушамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Гимнастикалық орындық үстінде екі қырымен ұстап тартылу», қимылды ойындар.</p>	<p>Гимнастикалық орындық, жалауша.</p>	<p>«Жұптасқан эстафета»</p>	<p>2</p>
			<p>3.Допты еркін лақтыру, қағып алу.</p>	<p>Допты еркін лақтыру,қос қолмен қағып алуға үйрету.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші»дамытушы жаттығу «Жалаушамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Допты еркін лақтыру, қағып алу», қимылды ойындар.</p>	<p>Жалауша , доп.</p>	<p>«Ұстап ал»</p>	<p>1</p>

			<p>3.Ас атасы нан.</p> <p>1.Бір-біріне екі қолмен допты домалату.</p>	<p>Допты домалату, лақтыруға жаттықтыру.Допты заттар арасымен домалатуға машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші»дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Бір-біріне екі қолмен допты домалату», қимылды ойындар.</p>	<p>Доп, қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Тордан доп өткізу»</p>	<p>1</p>
			<p>2.Екі екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі «жылан» жүріспен жүру.</p>	<p>Екі екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі «жылан» жүріспен жүру ептіліктерін дамыту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші»дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Екі екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі «жылан» жүріспен жүру», қимылды ойындар.</p>	<p>Жалаушалар , атрибуттар.</p>	<p>«Өз жұбыңды ізде»</p>	<p>1</p>

			<p>.4.Жыл құстары</p> <p>1.Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүру, жүгірумен алмастыру.</p>	<p>Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүру, жүгірумен алмастыруға үйрету.Шапшаң жүгіріп өту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші»дамытушы жаттығу «Жалаушамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүру, жүгірумен алмастыру», қимылды ойындар.</p>	<p>Жалаушалар , атрибуттар.</p>	<p>«Жалауша ға кім бірінші жетеді.»</p>	<p>1</p>
			<p>2.Бір-біріне қарама-қарсы тұрып екі қолмен желке тұсынан доп лақтыру</p>	<p>Бір-біріне қарама-қарсы тұрып екі қолмен желке тұсынан доп лақтыруға үйрету.15-20 реттен кем емес</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші»дамытушы жаттығу «Жалаушамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Бір-біріне қарама-қарсы тұрып екі қолмен желке тұсынан доп лақтыру», қимылды ойындар.</p>	<p>Доп, жалауша.</p>	<p>«Дөңгелек ті көзде»</p>	<p>1</p>

3	Қараша	«Менің отбасым»	<p>1.Менің Отбасым.</p> <p>1-2</p> <p>Арақашықтығы 1 м сызықтар мен жіңішке тақтайшаларды аттап және заттардың арасымен «жылан» жүріспен ирелендеп жүру, жүгіруге жаттықтыру.</p>	<p>Арақашықтығы 1 м сызықтар мен жіңішке тақтайшаларды аттап және заттардың арасымен «жылан» жүріспен ирелендеп жүру, жүгіруге жаттықтыру.</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: «Арақашықтығы 1 м сызықтар мен жіңішке тақтайшаларды аттап және заттардың арасымен «жылан» жүріспен ирелендеп жүру, жүгіру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Ирелендеп жүріп допты ұста».</p>	2
---	--------	-----------------	--	--	--	---	--------------------------------------	---

			<p>3. 15-20 см биіктікте көтеріліп қойылған заттардан, тақтайшадан аттау.</p>	<p>15-20 см биіктікте көтеріліп қойылған заттардан, тақтайшадан аттауға ептіліктерін дамыту.</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: «15-20 см биіктікте көтеріліп қойылған заттардан, тақтайшадан аттау», қимылды ойындар.</p>	<p>Тақтайша, қимылды ойынға қажетті құралдар.</p>	<p>«Кім жылдам»</p>	<p>1</p>
--	--	--	---	--	---	---	---------------------	----------

			<p>2.Жиһаз</p> <p>1.Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүру.</p>	<p>Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап түзу жүруге үйрету.Қолдарын әртүрлі қалыпта қойып, тепе-теңдік сақтау.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық», дамытушы жаттығу «Шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүру», қимылды ойындар.</p>	<p>Текшелер, құм толтырылған дорбалар, шығыршық.</p>	<p>«Кедергіден өт».</p>	<p>1</p>
--	--	--	--	---	--	--	-------------------------	----------

			2.Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алу.	Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, әртүрлі қимыл жасай отырып қағып алу.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық», дамытушы жаттығу «Шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алу», қимылды ойындар.</p>	Шығыршық, доп.	«менің зымыраған добым»	1
--	--	--	--	--	---	----------------	-------------------------	---

		<p>3.Техника және біз</p> <p>1.3-4 кедергілер арасынан ирелеңдеп еңбектеу, еңбектеуді жүгірумен алмастыру</p>	<p>3-4 кедергілер арасынан ирелеңдеп еңбектеу, еңбектеуді жүгірумен алмастыруға үйрету. Заттың астынан , арасынан әртүрлі әдістермен еңбектеу заттың биіктігі 35-50см.</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: «3-4 кедергілер арасынан ирелеңдеп еңбектеу, еңбектеуді жүгірумен алмастыру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Балапандар».</p>	<p>1</p>
--	--	--	--	---	---	----------------------	----------

			2-3Аяқтан аяққа ауысып орнында тұрып, алға секіру.	Аяқтан аяққа ауысып орнында тұрып, алға секіруге бейімдеу.	<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: «Аяқтан аяққа ауысып орнында тұрып, алға секіру», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.	«Қоянмен қасқыр».	2
--	--	--	--	--	---	--	-------------------	---

		<p>4.Дені саудың жаны сау</p> <p>1.Биіктігі 25 см доға астынан еңбектеп өту</p>	<p>Биіктігі 25 см доға астынан еңбектеп өтуге үйрету.Еңбектеу арқылы қол бұлшық еттерін дамыту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық», дамытушы жаттығу «Шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Биіктігі 25 см доға астынан еңбектеп өту», қимылды ойындар.</p>	<p>Доға, шығыршық.</p>	<p>«Адасқан доп»</p>	<p>1</p>
		<p>2.Шығыршықты айналдыру.</p>	<p>Шығыршықты дұрыс айналдыру, қолмен айналдыру, айналдыру арқылы ептілігін дамыту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық», дамытушы жаттығу «Шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Шығыршықты айналдыру», қимылды ойындар.</p>	<p>Шығыршық, доп.</p>	<p>«Алғырлар».</p>	<p>1</p>

4	Желтоқсан	Менің Қазақстаным	<p>1.Қ .Р президенті,рәміздері</p> <p>1.Шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен жәй, тез жүру, жүгіру.</p>	<p>Шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен жәй, тез жүру, жүгіруге дағдыландыру.Тоқтай қалып,көзін жұмып, бұрын жүрілген жерлермен жүру</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық», дамытушы жаттығу «Шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен жәй, тез жүру, жүгіру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.</p>	<p>«Көңілдіжарыстар».</p>	1
---	-----------	-------------------	---	---	---	--	---------------------------	---

			2-3 Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100 гр құм толтырылған дорба қойып жүру.	Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100 гр құм толтырылған дорба қойып жүруге үйрету. Құм салынған қапшықты ұстап тұру, және отыру	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі дамытушы жаттығу «текшемен» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100 гр құм толтырылған дорба қойып жүру.», қимылды ойындар.	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, арқан құм толтырылған дорба, текше.	«Арқан тарту»	2
			2. Тәуелсіз Қазақстан 1. Гимнастикалық қабырғаға қарқынды өзгерте отырып өрмелеу	Балаларды аяқпен ретті өрмелеуге машықтандыру.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: «М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» дамытушы жаттығу «текшемен» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Гимнастикалық қабырғаға қарқынды өзгерте отырып өрмелеу», қимылды ойындар.	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.	«Тасбақа»	1

		2.Бір қатар сапқа тұру, 2-3 тізбек жасап жүгіру, тізбектен өз орнын табу	Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жүруді үйрету.Сапта біреуден,екеуге ауысып жүгіру.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша</p> <p>« Итбалық» дамытушы жаттығу «шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Бір қатар сапқа тұру, 2-3 тізбек жасап жүгіру, тізбектен өз орнын табу», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар,сақина, шығыршық.	«Кім жылдам».	1
--	--	--	--	---	---	---------------	---

		<p>3.Алақай қыс келді.</p> <p>1.Диаметрі 10-15 см болатын сақинаны нысанаға лақтыру</p>	<p>Тік нысанаға 10-15 см болатын сақинаны дәлдеп лақтыруға машықтандыру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша</p> <p>«Итбалық» дамытушы жаттығу «шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Диаметрі 10-15 см болатын сақинаны нысанаға лақтыру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар,сақина, шығыршық.</p>	<p>«кім қапшықты алысқа лақтырады»</p>	1
--	--	--	--	---	--	--	---

			2.Жүгіру барысында тапсырмалар орындай жүгіру	Қатарда тапсырманы орындап жүгіру. Обручтан өт, тақтайшада жүргенде тепе-теңдікті сақтау.	<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: «Жүгіру барысында тапсырмалар орындай жүгіру», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар шығыршық	«Кім жалаушаға дейін тез жетеді?»	1
--	--	--	---	---	---	--	-----------------------------------	---

			3.Арқан ұстап ілініп тұру	Арқан ұстап ілініп тұруға үйрету.Ілініп тұрып қауіпсіз ережесін сақтау.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» дамытушы жаттығу «Жіппен» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Арқан ұстап ілініп тұру», қимылды ойындар.	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар арқан, жіп.	«Арқан тарту»	1
--	--	--	---------------------------	---	--	---	---------------	---

		<p>4.Қош келдің жаңа жыл.</p> <p>1.Допты оң, сол қолмен алысқа лақтыру</p>	<p>Допты оң қолмен сол қолмен алысқа лақтыруға жаттықтыру.Тік нысанаға арақашықтығы4-5м дәлдеп лақтыру.</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 алысқа лақтыру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар доптар.</p>	<p>«Допты қағып ал»</p>	<p>1</p>
--	--	---	---	--	--	-------------------------	----------

			2.Заттардың арасымен екі аяқпен 4-5 м қашықтықты секіріп өту	Зат шетімен айналдыру, секіргенде тізені бүгіп жартылай отыруға үйретуді жаттықтыру.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі.</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Заттардың арасымен екі аяқпен 4-5 м қашықтықты секіріп өту», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, текшелер	«Екі аяз»	1
--	--	--	--	--	--	---	-----------	---

	Қаңтар	Қызықты қыс мезгілі	<p>1.Қыс қызығы.</p> <p>1.Шайбаны кедергілер арасынан алып өту</p>	<p>Шайбаны кедергіге тимей өте алу машықтарын арттыру.Берілген бағытта ,затты айналдыра,заттардың арасымен шайбаны алып жүреді.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М. Иванов бойынша «Паровоз» дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Шайбаны кедергілер арасынан алып өту», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар,шайбы.</p>	<p>«Қақпаға түсір»</p>	1
--	---------------	----------------------------	---	---	--	---	------------------------	---

			<p>2.Жерде жатқан арқанның үстімен табанның үстімен ортасымен тура және қырынан жүру</p>	<p>Табан бұлшықеттеріне тиімділігін арттыра отырып, жаттығуды меңгеру;</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші»</p> <p>дамытушы жаттығу «жіппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Жерде жатқан арқанның үстімен табанның үстімен ортасымен тура және қырынан жүру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жіп, арқан.</p>	<p>«Арқан тарту»</p>	<p>1</p>
--	--	--	--	--	---	--	----------------------	----------

		<p>2.Қардың пайдасы.</p> <p>1.Кедір бұдыр тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүру</p>	<p>Кедір-бұдыр жолмен жүру дағдыларын арттырып, ептілікке баулу.</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: «Кедір бұдыр тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, тақтай, атрибуттар.</p>	<p>«Қасқыр мен қояндар»</p>	<p>1</p>
--	--	--	--	--	---	-----------------------------	----------

			<p>2.Кедергілер арасынан допты аяқпен итере алып шығу</p>	<p>Заттар арасымен допты аяқпен итеру арқылы балаларды ептілікке тарту,заттар арасымен домалатуды меңгеру.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Кедергілер арасынан допты аяқпен итере алып шығу» , қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар доп</p>	<p>«Допты қағып ал»</p>	<p>1</p>
--	--	--	---	--	---	--	-------------------------	----------

			3.3-4 м қашықтықты көз жұмып жүріп өту	Табан бұлшықеттеріне тиімділігін арттыра отырып, жаттығуды меңгеру;	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» дамытушы жаттығу затсыз орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «3-4 м қашықтықты көз жұмып жүріп өту», қимылды ойындар.	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар	«Жасыры нбақ»	1
--	--	--	--	---	---	---	------------------	---

			<p>3.Ертегі әлемі.</p> <p>1-2)Жерде жатқан арақашықтықты 50 см жіптерден екі аяқпен оң, сол бүйірімен секіріп жүру</p>	<p>Балаларды көңілді секірте олардың көңілін көтеру, салауатты өмір салтына баулу.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «Жүргінші» дамытушы жаттығу «Жіппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Жерде жатқан арақашықтықты 50 см жіптерден екі аяқпен оң, сол бүйірімен секіріп жүру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдаржіп , белбеу.</p>	<p>«Белбеу тартыс»</p>	<p>2</p>
--	--	--	---	--	---	---	------------------------	----------

			<p>3.Конькиші шаңғышы жүрісін бейнелеп жүру, адымдай сырғанап жүру</p>	<p>Конькиші шаңғышы жүрісін салғызу арқылы балалардың жаттығуларға деген қызығушылығын арттыру;</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Б.С. Толмачева бойынша «Отын» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Конькиші шаңғышы жүрісін бейнелеп жүру, адымдай сырғанап жүру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар</p>	<p>Эстафеталық ойын: «Кедергі арасымен өту»</p>	1
--	--	--	--	---	---	--	---	---

		<p>4.Аңдардың қысқы тіршілігі.</p> <p>1.«Қар кесегін» бастан асыра оң, сол қолмен алысқа лақтыру</p>	<p>Лақтыру кезіндегі қол мен дененің қалыпты қалпын дұрыс сақтау, ептілігін дамыту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Б.С. Толмачева бойынша «Отын» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Қар кесегін» бастан асыра оң, сол қолмен алысқа лақтыру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар</p>	<p>«Қар атысып ойнау»</p>	<p>1</p>
		<p>2.Басқа 100 г құм толтырылған дорбашаны қойып, арқан</p>	<p>Балалардың төзімділік, шапшаңдық қасиеттерін дамыта</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші»</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті</p>	<p>«Өз үйінді тап»</p>	<p>1</p>

			үстімен және кедергілер арасынан жүру	түсу;	<p>дамытушы жаттығу «Жалаушамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Басқа 100 г құм толтырылған дорбашаны қойып, арқан үстімен және кедергілер арасынан жүру», қимылды ойындар.</p>	құралдар жалаушалар, арқан.		
--	--	--	---------------------------------------	-------	---	-----------------------------	--	--

6	Ақпан	Бізді қоршаған әлем	<p>1.Үй жануарлары</p> <p>1.Допты қабырғаға соғып, ыршыған допты еденге түсірмей қағып алу</p>	<p>Допты әр түрлі қалыпта лақтырып, қағып алу машықтарын арттыру;</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 қабырғаға соғып, ыршыған допты еденге түсірмей қағып алу», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдардоп , құрсаулар.</p>	<p>«доп шеңберде »</p>	1
---	-------	---------------------	---	---	---	--	------------------------	---

		2-3 Көлбеу қойылған нысанаға доп лақтыру	Қолды кеуде тұсынан алып, допты лақтырғанда кеңістікті бағдарлай алу ептілігін дамыту;	<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: «Көлбеу қойылған нысанаға доп лақтыру», қимылды ойындар.</p>	Нысана, доп.	«Кім жылдам»	2
--	--	--	--	---	--------------	--------------	---

			<p>2.Үй құстары.</p> <p>1.Үлкен резеңке допқа отырып, 5-6 м қашықтыққа алға секіру</p>	<p>Түрлі жаттығуларды жасата отырып,балалардың шапшаңдық, ептілік қасиеттерін дамыту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «үйшік»</p> <p>дамытушы жаттығу «таяқшамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Үлкен резеңке допқа отырып, 5-6 м қашықтыққа алға секіру», қимылды ойындар.</p>	<p>Үлкен резеңке доп, жалауша.</p>	<p>«Жалауға қарай жүгір»</p>	<p>1</p>
--	--	--	---	---	--	------------------------------------	------------------------------	----------

			2.Музыка ырғағымен жартылай отырып жүру	Музыка ырғағына денені бағындыру, қимыл-қозғалысты музыкаға сай жасау отырып қимыл қозғалыс мәдениетін меңгеру.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова бойынша «Көкжиек»</p> <p>» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Музыка ырғағымен жартылай отырып жүру», қимылды ойындар.</p>	Үнтаспа, атрибуттар.	«Ұшақтар»	1
--	--	--	---	---	--	----------------------	-----------	---

		<p>ЗТірі және өлі табиғат.</p> <p>.1.Жүгіріп келіп биіктікке секіру</p>	<p>Секіру кезіндегі қауіпсіздік ережелерін барынша дағдыларын қалыптастыру, биіктіккесекіртпе арқылы құрсау арқылы ептілігін дамыту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Б.С. Толмачева бойынша «Отын»</p> <p>» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Жүгіріп келіп биіктікке секіру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, тақия.</p>	<p>«Көрінбейтін тақия»</p>	<p>1</p>
--	--	--	--	---	--	----------------------------	----------

			2.Айналып тұрған секіртпе астынан жүгіріп өту	Түрлі жаттығуларды жасата отырып,балалардың шапшаңдық, ептілік қасиеттерін дамыту;	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М. Иванов бойынша «Паровоз» дамытушы жаттығу затсыз орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Айналып тұрған секіртпе астынан жүгіріп өту», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар,секіртпе.	«Қоймадағы тышқанда р»	1
--	--	--	---	--	---	---	------------------------	---

			3.Биіктіктен тізені сәл бүгіп секіріп түсу	Секіру элементтерін одан әрі бойларына сіңіре түсу	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «үйшік»</p> <p>дамытушы жаттығу «таяқшамен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: «Биіктіктен тізені сәл бүгіп секіріп түсу», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, таяқша.	«Кім жылдам»	1
--	--	--	--	--	--	--	--------------	---

		<p>4.Жәндіктер әлемі</p> <p>1.Зал бойымен бір-біріне доп лақтырып жүгіру</p>	<p>Алмастырып допты лақтырып жүруге жаттықтыру.</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.Негізгі қимыл жаттығуы: «Зал бойымен бір-біріне доп лақтырып жүгіру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, таяқша, доп</p>	<p>«Доп қақпада».</p>	<p>1</p>
		<p>2.Кегли арсымен допты басымен итере еңбектеу</p>	<p>Кегли арсымен допты басымен итере еңбектеуге үйрету.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «үйшік»</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, кегли, доп</p>	<p>«кеглиді доппен соқ»</p>	<p>1</p>

					<p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Кегли арсымен допты басымен итере еңбектеу», қимылды ойындар.</p>			
7	Наурыз	«Салттар мен фольклор»	<p>1. Жылғаладан су ақты.</p> <p>1. Шығыршықтан шығыршыққа бір аяқпен секіру</p>	<p>Секіру элементтерін одан әрі бойларына сіңіре түсу;</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>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: «Шығыршықтан шығыршыққа бір аяқпен секіру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, шығыршық, доп</p>	«Тапшы кімнің даусы»	1

			2.Допты оң, сол қолмен бес реттен еденге соғу	Допты оң, сол қолмен бес реттен еденге соғу ептіліктерін дамыту.	<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.Негізгі қимыл жаттығуы: «Допты оң, сол қолмен бес реттен еденге соғу», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, , доп	«Допты тордан өткіз».	1
--	--	--	---	--	--	--	-----------------------	---

		<p>2.Менің сүйікті анашым.</p> <p>1-2Допты жерге соға алға жылжу; (басектбол нұсқасы)</p>	<p>Допты әр түрлі қалыпта қағып алу машықтарын дамыту;</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 жерге соға алға жылжу; (басектбол нұсқасы)», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп</p>	<p>«Қол добы»</p>	<p>2</p>
		<p>3.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, бір аралықтан екінші аралыққа ауыса өрмелеу</p>	<p>Балалардың ептілігін шыңдай түсу, қызығушылықтарын арттыру.</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: «Гимнастикалық қабырғамен</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, таяқша гимнастикалық қабырға.</p>	<p>«Қуып жет».</p>	<p>1</p>

				өрмелеу, бір аралықтан екінші аралыққа ауыса өрмелеу», қимылды ойындар.			
		<p>3.Наурыз жыл басы</p> <p>1.Допты оң, сол қолмен жерге соғу, жоғары лақтыру, екі қолмен қағып ал</p>	Белгіленген нысанаға дәл лақтыру машықтарын дамыту;	<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: «Допты оң, сол қолмен жерге соғу, жоғары лақтыру, екі қолмен қағып ал», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп	«Доп қақпада».	1
		2-3.Тепе теңдік сақтап көлбеу тақтай үстімен қолды жан-жақа соза тура жүру	Тепе-теңдік сақтай алу машықтарын арттыра түсу;	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>М.И. Фонарева бойынша «үйшік»дамытушы жаттығу</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, тақтай	«Маған қарай жүгірінде р»	2

					«затсыз» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Допты оң, сол қолмен жерге соғу, жоғары лақтыру, екі қолмен қағып ал», қимылды ойындар.			
		4.Көктемгі гүлдер. 1.Шығыршықты лақтырып, таяқшаға тигізу	Шығыршықты лақтырып, таяқшаға тигізуге үйрету.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» дамытушы жаттығу «шығыршықпен» орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Шығыршықты лақтырып, таяқшаға тигізу», қимылды ойындар.	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, тақтай шығыршықтар.	«Лақтыра м қағып ал».	1	

			2.Допты еркін тәсілмен шығыршыққа лақтыру	Допты әр түрлі қалыпта шығыршыққа лақтыру машықтарын дамыту.	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық»</p> <p>дамытушы жаттығу «доппен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: «Допты еркін тәсілмен шығыршыққа лақтыру», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, шығыршық доп.	«Шеңберд егі доп»	1
--	--	--	---	--	--	--	-------------------	---

8	Сәуір	«Мен және қоршаған орта»	<p>1.Теңіздермен мұхиттар әлемі.</p> <p>1-2Бір қатардан бірнеше қатар жасау, тізбекпен қолды алға созып, арақашықтықты сақтау</p>	<p>Бір қатардан бірнеше қатар жасау, тізбекпен қолды алға созып, арақашықтықты сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p>	<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: «Бір қатардан бірнеше қатар жасау, тізбекпен қолды алға созып, арақашықтықты сақтау», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Қояндар мен қасқырлар»</p>	2
---	-------	--------------------------	--	--	---	---	--------------------------------	---

			<p>3.Аэробика элементтерін орындай жүру, көзді жұмып,шыр айналу, бір бейне жасап орнында тоқтау</p>	<p>Би элементтерін одан әрі бойларына сіңіретүсу;</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: «Аэробика элементтерін орындай жүру, көзді жұмып,шыр айналу, бір бейне жасап орнында тоқтау», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар. Жіп , шығыршық.</p>	<p>«Өзіңе жұп ізде»</p>	<p>1</p>
--	--	--	---	---	---	---	-------------------------	----------

			<p>2.Ғарышқа саяхат.</p> <p>1.Допты сол қолмен жерге соғып алға жылжу</p>	<p>Допты, сол қолмен домалатуға машықтандыру.</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: «Допты сол қолмен жерге соғып алға жылжу», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Жұбымен жүгіру»</p>	<p>1</p>
			<p>2.Алға қарай тоңқалаң асып домалау</p>	<p>Алға қарай тоңқалаң асып домалауға үйрету.</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: «Алға қарай тоңқалаң асып домалау», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Кім жақсы секіреді»</p>	<p>1</p>

		<p>3.Алуан алуан кәсіп бар.</p> <p>1.Тор арқылы бір-біріне доп лақтыру, жерге түсірмей қағып алу</p>	<p>Лақтырудың тәсіліне тоқтала, түсіндіріп, қауіпсіздік ережесін сақтауға шақыру;</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» дамытушы жаттығу «Жалаушамен»орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: «Тор арқылы бір-біріне доп лақтыру, жерге түсірмей қағып алу», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жалауша, доп.</p>	<p>«Доп торда»</p>	<p>1</p>
		<p>2.Ритмикалық гимнастика</p>	<p>Ритмикалық гимнастикада жүруе үйрету.</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: «Ритмикалық гимнастика», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жалауша</p>	<p>«Мысықпен торғайлар»</p>	<p>1</p>

			3.Туннель, ойын лабиринттерінен еңбектеп өту	Кедергі астымен еңкейіп оң, сол, қырынан өтуге машықтандыру.	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: «Туннель, ойын лабиринттерінен еңбектеп өту», қимылды ойындар.	Туннель, ойын лабиринттер доп	«Фигура жаса»	1
			4.Көліктер. 1.Сапқа тұру, реттік санақ жүргізу	Сапқа тұру, реттік санақ жүргізуге машықтандыру.	Бастапқы жүрістер. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» дамытушы жаттығу «Ұшақ» затсыз орындау. Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: «Сапқа тұру, реттік санақ	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.	«Ұшты-ұшты»	1

				жүргізу», қимылды ойындар.			
		2.Көзді жұмып тақтай үстімен жүру	Тепе-теңдікті сақтап, ұзын тақтай үстімен жүруге жаттықтыру.	<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: «Көзді жұмып тақтай үстімен жүру», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жалауша	«Өз түсінді тап»	1

9	Мамыр	Әрқашан күн сөнбесін	<p>1.Бір шаңырақ астында.</p> <p>1.Орындық үстінде тезерлеп отырып тартыла созылу</p>	<p>Орындық үстінде тезерлеп отырып тартыла созылуға үйрету.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>С.М. Иванов бойынша «Паровоз»</p> <p>дамытушы жаттығу «Орындықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.Негізгі қимыл жаттығуы: «Орындық үстінде тезерлеп отырып тартыла созылу», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар орындық</p>	<p>«Кімнің даусы»</p>	1
---	-------	----------------------	--	---	---	--	-----------------------	---

			2.Бастаушыны өзгерте жүру, жүгіру	Балаларды бастаушына ауыстыра жүруге және жүгіруге және жүгіруге машықтандыру.	<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: «Бастаушыны өзгерте жүру, жүгіру», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар таяқшалар.	«Тауып ал да үндеме»	1
--	--	--	-----------------------------------	--	---	--	----------------------	---

			3.Үрмелі шарларды қуалай жүгіру	Балаларды заттардан түсуге секіруге машықтандыру.	<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.</p> <p>Негізгі қимыл жаттығуы: «Үрмелі шарларды қуалай жүгіру», қимылды ойындар.</p>	негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар шар.	«Шарды жар»	1
--	--	--	---------------------------------	---	--	--	-------------	---

		<p>2.Бейбітшілік қорғанда.</p> <p>1-2Спорттық жаттығулар велосипедпен тура жолмен, заттардың , кедергілер арасынан өту</p>	<p>Жаттығулар жасап жүруге дағдыларын арттыру.</p>	<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: «Спорттық жаттығулар велосипедпен тура жолмен, заттардың , кедергілер арасынан өту», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар шығыршық, велосипед</p>	<p>«Кім жылдам?»</p>	<p>2</p>
--	--	---	--	---	--	----------------------	----------

		<p>3.Біз мектепке барамыз.</p> <p>1.120-200 м қашықтықты жарыса жүгіру</p>	<p>120-200 м қашықтықты жарыса жүгіруге үйрету.</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: «120-200 м қашықтықты жарыса жүгіру», қимылды ойындар.</p>	<p>негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.</p>	<p>«Мені қуып жетіндер»</p>	<p>1</p>
--	--	---	---	--	---	-----------------------------	----------

			2.15 м қашықтықты жарыса жүгіру	15 м қашықтықты жарыса жүгіруге бейімдеу.	<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: «15 м қашықтықты жарыса жүгіру», қимылды ойындар.</p>	Жалауша, доп.	«менің зымыраған добым»	1
			3.Күрес (қазақша күрес элементтерін үйрету)	Күрес қазақша күрес элементтерін үйрету.	<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: «Күрес (қазақша күрес элементтерін үйрету)», қимылды ойындар.</p>	Кубик, негізгі қимыл жаттығуына қажет құралдар.	«Кемпірқо сақ ойыны»	1

		<p>4.Жайдарлы жаз келді.</p> <p>1.Шығыршық ішінен жарыса жүгіріп өту</p>	<p>Шығыршық ішінен жарыса жүгіріп өтуге ептілігін дамыту.</p>	<p>Бастапқы жүрістер.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>А.А. Бирюк бойынша «Пирамида» дамытушы жаттығу «Шығыршықпен» орындау.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру. Негізгі қимыл жаттығуы: «Шығыршық ішінен жарыса жүгіріп өту», қимылды ойындар.</p>	<p>шығыршық, негізгі қимыл жаттығуына қажет құралдар.</p>	<p>«Ақсүйек»</p>	<p>1</p>
		<p>2.Ұлттық би элементтерін орындау</p>	<p>Би элементтерін одан әрі бойларына сіңіре түсу.</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: «Ұлттық би элементтерін орындау», қимылды ойындар.</p>	<p>ұнтаспа, негізгі қимыл жаттығуына қажет құралдар, жалауша</p>	<p>«Жалауша дан ары лақтыр»</p>	<p>1</p>

Барлығы: 90 сағат.

