

Бекітемін:
МККК «Достық» балабақшасының
менгерушісі
И.Н.Маслова



Дене шынықтырудың перспективалық жоспары
ересек топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жаубасар Д.С

2021-2022 оқу жылының «Өтпелі» тақырыптар бойынша
ересек топтарына арналған дене шынықтырудан перспективтік жоспары

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Максаты	Сағат саны
Қыркүйек Балабақша	I	Менің балабақшам	<p>Максаты: денешынықтару сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету. бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген аянда жүруге жаттықтыру. тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту. Максаты: денешынықтару сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету. бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген аянда жүруге жаттықтыру. тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту.</p>	1
			<p>Максаты: педагогтің нұсқауларын тыңдау және орындау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгертуге үйрету. өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру қабілетін дамыту. Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру. өз бетінше әрекет ету қабілетін және сапка тұрған кезде кеністікте бағдар табу қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап секіруге жаттықтыру. еденнен бір уақытта екі аяғымен серпіліп секіру қабілетін нығайту. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқиятпен қабылдауға үйрету, ұйымшылдық қабілетін, зейінін дамыту; ұжыммен бірге жұмыс істеу, бірге ойнауға деген қызығушылығын дамыту.</p>	1
			<p>Таза ауада</p> <p>Максаты: футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Арканның астымен енбектеген кезде басын тигізбей өту кезінде топтасу қабілетін, ептілік пен икемділігін дамыту. Допты екпінмен итеріп, оның бағытын сақтап қалу, көзбен өлшеу қабілетін нығайту. Кеністікте бағдарлау, зейін қою қабілетін дамыту. Ұжымшылдыққа, бірге ойнауға тәрбиелеу.</p>	1
	II	Менің достарым	<p>Максаты: баланың қозғалыс қабілеті мен үйлесімділігін дамыту.</p> <p>Міндеттері: бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру қабілетін дамыту. Бір-бірімен арымдау және сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгерту қабілетін дамыту. Алаканы мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта енбектеуге жаттықтыру, бірбірімен соқтығыспай, айналып кету қабілетін нығайту. Ептілікке баулу, қимылдарын үйлестіруге және спортзал ішінде кеністікті бағдарлауға үйрету. Жинақылық пен дербестікке тәрбиелеу.</p>	1
			<p>Максаты: секіру және допты домалату дағдыларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: өкшемен отырып, бір-біріне допты домалату, көзбен өлшеу, доптың бағытын сақтау қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіруді жалғастыру. секірген кезде</p>	1

		<p>төссін аздан бүгін, аяқтарын бірге және бөлек қою қабілетін нығайту. Залда әртүрлі бағытта жүріп жаттығу, оң және сол жақтағы заттарды айналып өту қабілетін жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарына қатысты оң көзқарас қалыптастыруды жалғастыру.</p> <p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін дамыту.</p> <p>Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және сапқа тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Спорт алаңының бір жағынан карама-қарсы жағына қарай жүгіріп өту қабілетін жетілдіру. Статикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Ептілік, шапшаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту.</p> <p>Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Мейірімділікке тәрбиелеу.</p>	
III	<p>Менің сүйікті ойындарым және ойыншықтарым</p>	<p>Максаты: допты домалата білу және тізерлеп жүру дағдыларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: өкшемен отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін жетілдіру (қашықтық – 2 метр), допты қашықтыққа қарай итеру қабілетін дамыту. 6 метр қашықтықта алақаны мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектеуге жаттықтыру, бірбірімен соқтығыспай айналып кету қабілетін нығайту. Организмнің жалпы шыдамдылық қабілетін, ептілік пен үйлестіру қабілетін дамыту. Экологиялық мәдениетке тәрбиелеу, қоршаған ортаны эстетикалық тұрғыдан қабылдауға үйрету.</p>	1
		<p>Максаты: тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: еденге тасталған түзу жіптің бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту. Ырғакпен секіріп жаттығу – аяқтарын бірге және бөлек-бөлек қою, қолдарын басынан жоғары көтеріп шапалақтау. Үйлестіру қабілетін дамыту, төзімділікке баулу. Қоршаған ортаның сұлулығын көре білуге, оған қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: көтеріңкі заттын үстімен жүру, секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету, демін ірікпей, еркін тыныстау қабілетін дамытуды жалғастыру. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және сапқа тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Биіктегі тіреуде жүрген кезде дене сымбатын сақтап, дұрыс жүру қабілетін қалыптастыру. Дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Алға қарай секіріп жылжыған кезде бір уақытта қос аяқтап серпіле секіру және жерге жартылай бүгілген аяқтың ұшымен түсу қабілетін нығайту.</p> <p>Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Ептілік, шапшаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту.</p> <p>Бір-біріне қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>	1
IV	Жиһаз	<p>Максаты: арқанмен жүру және доптарды домалату дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: ойындардың көмегімен балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту, белсенді домалату</p>	1

Міндеттері: үш дөңгелекті велосипед тебуге, онымен бұрылуға үйрету. Бұлшық ет көрсетін нығайту, жалпақтабанын алдын алу, қолдың ұсақ моторикасын дамыту, дыбыстар шығару арқылы орындалатын тыныс ауа жаттығуларын дұрыс орындау қабілетін нығайту. «Ирелендеп» жүру мен жүгіруге жаттығу, заттарды оң жағынан және сол жағынан айналып өту қабілетін жетілдіру. Допты саусақтардың ұшымен итеріп, кілемшелердің арасымен «жыландыла» ирелендетін домалату қабілетін нығайту.

Еденнен бір уақытта қос аяқтап қатты серпілін көтерілу, жерге түскен кезде тізені аздап бұғу қабілетін нығайтуды жалғастырамыз. Денешынықтыру сабақтарына қатысты жағымды көзқарас қалыптастыру. Бұлшық еттерін нығайтуға ынталандыру.

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны
Қараша Менің отбасым	I	Ата-аналар енбегі	Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынмен қозғалу білігін дамыту. Міндеттері: музыкалық сүйемелдеумен түрлі бағытта, әртүрлі ырғақпен қозғалу: ырғақпен жүру, жеңіл жүгіру. Тепе-теңдікті сақтауға жаттығу, басына қапшық қойып жіпті бойлай жүру қабілетін нығайту және басты дұрыс ұстауға үйрету; әдемі жүруге дағдыландыру, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Бір орында айналып секіруге үйрету, айналу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру қабілетін жетілдіру. Қоршаған ортаға қамқорлық жасауға баулу, қозғалыстың айқындығы мен баланың ой-қиялын дамыту.	1
			Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынмен қозғалу білігін дамыту. Міндеттері: қатар жатқан қос сызықтың ортасымен кең адымдап жүруге үйрету. Түрлі ырғақпен музыкаға сәйкес әртүрлі қозғалыстар жасау, ырғаққа сай жүру, қолдарын қозғалтып алға-артқа жеңіл жүгіру. Допты бір-біріне домалатуға жаттығу, допты қос қолдап серпіп итеру қабілетін қалыптастыру; көзбен мөлшерлеу, кеңістікте бағдарлау қабілеттерін дамыту. Балалардың бойында қайырымдылық, дербестік, ойыншықтарды күтіп ұстау сынды қасиеттер қалыптастыру.	1
			Таза ауада. Мақсаты: қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: самокат тебуді үйрету, бір аяқпен жердің бетінен күшпен итерілу. «Жыландыла» жүріске және жүгіруге жаттықтыру, заттарды оң жақтан және сол жақтан айналып өту қабілетін жетілдіру. Қимылдарды сәппен орындау қабілетін қалыптастыру. Қолды бастан жоғары көтеріп шапалақтап, ырғақпен секіруге жаттықтыру (аяқтары бірге, аяқтарының арасын ашып). Жалпақтабанын алдын алу – табандағы буындардың қозғалғыштығын арттыру. Организмнің жалпы төзімділігін, еңгілік пен үйлестіру қабілетін дамыту.	1
II	Менің көшем	Мақсаты: денсаулығын күте білуін қалыптастыру, майтабан профилактикасын өткізу. Міндеттері: допты екпінмен итеріп, доптың қозғалыс бағытын сақтауға үйретуді жалғастыру.	1	

		<p>Секірген кезде аяқтың қалпын кезекпен ауыстыру қабілетін жетілдіруді жалғастыру. Кішірейтіліп алашпен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтауға үйрету, жүрген кезде басты дұрыс ұстай білу қабілетін дамыту, дене сымбатын бұзылуынан алдын алу. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Дені сау, келбетті, әдемі болуға деген құштарлығын ояту.</p>	
		<p>Мақсаты: доппен жаттығу жасау және сызық арқылы секіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: допты алға-жоғары көтеріп, оны қос қолдан қағып алуға үйрету. Тізепі аздап бүгіп, сәл ғана биікке секіру жаттығуларын ырақпен орындау қабілетін нығайту. Басына құм салынған қашық қойып жіпті бойлай жүруге жаттығу, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту, әдемі жүріске дағдыландыру. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Қимыл-қозғалыстарды балалармен бірге орындау.</p>	1
		<p>Таза ауала. Мақсаты: футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: футбол добын еркін бағытта алып жүруге үйрету. Қос аяқтап алға секіру, екі аяқпен бір уақытта екпінмен секіру және тізесін сәл бүгіп аяқтың ұшымен жерге түсу қабілетін жетілдіру. Заттарды жанамай айналып өту қабілетін нығайту (жалпақтабанның алдын алу – табанның бұлшық еттерін дамыту). Фитболдарды бір-біріне қарай домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту, сақтық пен қайырымды болуға баулу.</p>	1
III	Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік	<p>Мақсаты: доппен жаттығулар жасау дағдыларын дамыту. Міндеттері: допты жоғары лақтыруға және оны қос қолдан қағып алуға үйрету. Арканның астынан оң және сол жақ бүйірмен еңбектеп өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту, ептілігін дамыту. Балалардың қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастыру, денешынықтыру жаттығуларымен өз бетінше айналысуға құштарлығын дамыту.</p>	1
		<p>Мақсаты: доппен жаттығулар арқылы қозғалыс тәжірибелерін байыту. Міндеттері: шектелген алаңда денені дұрыс ұстап, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. Жалпақтабанның алдын алу. Арканның астымен оң және сол жақ бүйірмен өтуге жаттықтыру, қосалқы адымды ретімен орындау арқылы аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру қабілетін нығайту. Ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастырамыз; балалардың арасында денешынықтыру сабақтарына оң көзқарас қалыптастырып, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуға деген құштарлығын дамыту.</p>	1
		<p>Таза ауала. Мақсаты: тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету. Допты бір-біріне лақтырып, оны қос қолды еркін қозғалтып қағып алу қабілетін нығайту (екі қолды бастан жоғары көтеріп қағып алу, ойынға қатысатын жұп арасындағы қашықтық – 1,5 метр). Жалпақтабанның алдын алу, сінгір аппаратын нығайту және</p>	1

IV	Үй жануарлары	<p>табаңдағы бұйымдардың қозғалып тұратын арттыру. Балалардың бойында салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Максаты: күш пен ептілікті, допты менсеру дағдыларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: аяқты тиісті жерінде алыстап және затқа қатты жақындамай, дер кезінде итеру қабілетін қалыптастыру. Жұптасып жеңіл әрі ырақпен жүгіруге және жүруге үйрету. Жіптің үстімен жүргенде бойды тік ұстап, тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Өрекет етіп жылдамдығын, қимылқозғалыс үйлесімділігін дамыту. Педагогтің тапсырмаларын тез әрі дәл орындау, өз қимылдарын өзге балалармен үйлесімді етіп орындау қабілетін қалыптастыруды жалғастырамыз. Балаларды ұқыпты болуға, ұжыммен бірге жұмыс істеуге үйрету.</p>	1
		<p>Максаты: үйлесімділік қабілеттерін дамыту, доппен жаттығу жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Міндеттері: допты төмен қарай еденге лақтыру және жерге тиіп, секірген допты екі қолмен қағып алуға үйрету. 4 адымнан бастап қос аяқпен жоғарыға секіру дағдысын, секірген кезде қол мен аяқтың үйлесімділігін сақтай білу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Сап қатарында жүру, бағытын өзгерту. Ептілік, зейін, кеністікте бағдарлау қабілеттерін дамыту. Спортпен айналысуға ынталандыру, дағдыландыру.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: спорттық ойындар элементтері арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту.</p> <p>Міндеттері: бір орыннан ұзындыққа секіру кезінде бастапқы қалыпта дұрыс тұруға, қолдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқтың итерілуімен үйлестіре орындауға үйрету. Допты аяқпен екіпінді түрде итеру және доптың бағытын сақтау білігін бекіту, көз мөлшерін дамыту. Қимыл үйлесімділігін, ептілікті, назарын дамыту. Төзімділікке, тәртіптілікке тәрбиелеу.</p>	1

Ай	Апта	Тақырыпша	Максаты	Сағат саны
Өтпелі тақырып				
Желтоқсан	I	Тәуелсіз Қазақстан (ҚР Тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)	<p>Максаты: доппен жаттығу жасау біліктерін қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты еденге лақтыру, жерге тиіп секірген допты қос қолдың еркін қимылымен қағып алу қабілетін дамыту. Қойылған заттарға жанаспай, олардың арасымен бағытын ауыстыра отырып еңбектеу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз; ептілік, организмнің жалпы төзімділігін дамыту. Қайырымдылыққа, айналадағы тіршілік иелеріне жағымды көзқарас қалыптастыруға ықпал ету; салауатты өмір сүруге және отбасымен бірге дене тәрбиесімен айналысуға дағдыландыру.</p>	1
Менің Қазақстаным			<p>Максаты: тепе-теңдікті сақтау және еңбектеу жаттығулары арқылы организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Міндеттері: тапсырмаларды орындап, гимнастикалық орындар үстінде жаттығулар орындау, тепе-теңдікті сақтау. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді үйрету. Ептілікке, шыдамдылыққа баулу, үйлестіру қабілетін дамыту; тәртіпке</p>	1

		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: нысанаға дәлден лақтыру және ұзындыққа секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: текшені колденен нысанаға колды екпінді түрде түзету арқылы лақтыруға үйрету, көз мөлшерін дамыту. Бір орынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы қалыпты бекіту, колдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқтың ітерілуімен үйлестіре орындау. Еңтілікті, төзімділікті, қиынды дамыту. Мейірімділік пен толеранттылыққа тәрбиелеу.</p>	1
II	Тарихқа саяхат	<p>Максаты: нысанаға дәлден лақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: заттардың арасымен қысқа-қысқа адыммен «жыланша» жүру. Қолымызды аяғымыздың қозғалысына қарай еркін қимылдату. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Тұрақты тепе-теңдік сақтауға және биікте тұрып тапсырмаларды орындаған кезде басты дұрыс ұстауға жаттықтыру, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Допты алға-жоғары лақтырып, өзіне жақындатпай, бүгілген саусақтармен қағып алу қабілетін жетілдіру. Балалардың бойында дербестік, өз-өзіне сенімділік қабілетін қалыптастыру. Дене тәрбиесімен айналысуға ынталандыру, дағдыландыру.</p>	1
		<p>Максаты: футбол элементтерін қолдану, кеңістікті бағдарлау (оңға-солға) дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: алға қарай екпінмен қос аяқтап секіру және тізені жартылай бүгіп, аяқтың ұшымен жерге түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Заттарға жанаспай, оларды айналып өту қабілетін қалыптастыру (жалпақтабанның алдын алу – табандағы бұлшық еттерді нығайту). Бір-біріне футболдарды домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту, елгезек әрі қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бір орынан ітеріле отырып, колденен жолмен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Тұрақты түрде тепе-теңдікті сақтау қабілетін жетілдіру, тақтайдың екі ұшынан бастап жүріп, екі жаққа айырылып кетуге үйрету. Оңға қосалқы адым жасап бір көрмеден екіншісіне өту арқылы гимнастикалық қабырғамен өрмелеуді бекіту. 20 см биіктіктен тереңге секіруге жаттықтыруды жалғастыру. Жерге тізені сал бүгіп түсу және жерге түскеннен кейін тепе-теңдікті сақтап қалу қабілетін дамыту. Жалпақтабанның алдын алу – сіңір аппаратын нығайту және табандағы буындардың қозғалыштық қабілетін арттыру. Табиғатты аялауға тәрбиелеу.</p>	1

	III Нұр-Сұлтан- Отанымыздың жүрегі!	<p>Мақсаты: баланың денсаулығын қорғау және нығайту, дене тәрбиесіне қызығушылығын дамыту, денсаулық сақтау технологияларын қолданп отырып, қорғалмас қабілеті мен ікемділігіне талпындыру.</p> <p>Міндеттері: бір-біріне доп лақтыруды және қолды төбеге көтеріп, қос қолдан қағып алу әдісін меңгеруді жалғастырамыз. Алға қарай секірген кезде қос аяқты бірдей көтеру және тізені аздап бүгіп, жерге түсу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз.</p> <p>Демді іште сақтамай, еркін демалу қабілетін жетілдіру. Балаларды бір-біріне қайырымды, мейірімді болуға тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Мақсаты: доппен жаттығу жасау және еңбектеу арқылы салауатты өмір салтына машықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық орындық бойымен етпетінен өрмелеуге үйрету. Орындықтың екі шетінен ұстап, қолдарымызбен көмектесіп өрмелейміз. Допты бір-біріне лақтырып, қолдың басын еркін қимылдатып, бір мезгілде қос қолдан қағып алу қабілетін жетілдіру. Қолды иыққа қойып, аяқтың ұшымен жүруге, тепе-теңдікті сақтауға, сызықтап шығып кетпеуге жаттықтыру. Балалардың бойында салауатты өмір сүру дағдысының қалыптасуына ықпал ету, отбасына және жақындарына құрметпен қарауға үйрету.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Мақсаты: қысқы ойындарға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: мұзды жолмен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Арақашықтығы 2 метрлік екі қатарға тұрып, қолды жоғары көтеру әдісімен бір-біріне доп лақтыруға үйрету. Жұптар арасындағы қышықтық пен допты лақтыру күшін бірбірімен үйлестіру қабілетін дамыту. Қолмен төменге және алға қарай оқыс қимылдар жасау, бір орыннан ұзындыққа секірген кезде аяқты екпінмен алға созу, жерге тізені сәл бүгіп түсу қабілетін дамыту. Көзбен мөлшерлеу қабілетін, әрекет ету жылдамдығын дамыту; бұлшық ет тонусын реттеу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Айналасындағы адамдармен дос болуға, жағымды көзқарас ұстанымға үйрету.</p>	1
IV	Менің туған өлкем	<p>Мақсаты: көз мөлшерін дамыту, салауатты өмір салты машықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: биікте жүрген кезде денені тік ұстап, дене сымбатын сақтау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Дененің дұрыс қалпын сақтап, қолдың көмегімен тартылу қабілетін нығайту, организмнің жалпы төзімділігін дамыту, күшін арттыру. Балалардың санасына салауатты өмір сүру дағдысын сіңіруге ықпал ету.</p>	1
		<p>Мақсаты: қозғалысты мәнерлеп орындау дағдыларын ыргакка үйрету.</p> <p>Міндеттері: биікте жүрген кезде тепе-теңдік пен дене сымбатын сақтап заттарды аттап өтуге жаттықтыруды әрі қарай жалғастырамыз. Допты еденге тігінен лақтырып, жерге тиіп секіргеннен кейін қос қолдан қағып алуды үйрету. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға</p>	1

		үйрету, қозғалыстарды орындау ізбе-ізділігі мен тәртібін сақтау.	
		Таза ауада. Мақсаты: спорттық жаттығулар арқылы қозғалыс үйлесімділігін және төзімділікті дамыту. Міндеттері: қарлы нысанаға лақтыруға, сермеуге үйрету. Бір-бірін шаппамен сүйреу, шаппаны бірде оң, бірде сол қолымен сүйреу білігін дамыту. Тұрақты тепе-теңдік пен биікте жүрген кезде денені тік ұстап, дене сымбатын сақтау, одан аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін нығайту (сколиоздың алдын алу). Дұрыс тыныс алу дағдысын қалыптастыруды жалғастыру. Қозғалыстың айкындығын, ыраққа сәйкестігін дамыту. Қоршаған ортаның сұлулығын қабылдай білуге үйрету, ойыншықтарды күтіп ұстауға тәрбиелеу. Әрекеттерді бірлесе орындау, бір-біріне жол беру біліктерін тәрбиелеу.	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны
Қаңтар Қызықты қыс мезгілі	I	Айналамыз дағы өсімдіктер	Мақсаты: жарыстар ұйымдастыру арқылы балалардың қозғалыс әлеуетін дамыту. Міндеттері: жарыстардың көмегімен балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін дамытуды жалғастырамыз. Бір орынан ұзындыққа секірген кезде бастапқы қалыпты сақтау қабілетін нығайту, өзінің қатардағы орнын тез табу қабілетін нығайту, залдағы кеңістікті толық пайдалануға, жүрген кезде бір-біріне кедергі келтірмеуге үйрету. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін жетілдіру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту, ептілікке, зейінділікке баулу; төзімді, тәптіші болуға үйрету; күшті, епті болуға деген қызығушылығын ояту.	1
			Мақсаты: жұппен бір-біріне доп лақтыру, ойын жаттығулары арқылы ұзындыққа секіру дағдыларын бекіту. Міндеттері: шаңғыны киюге және шешуге, дайындық жаттығуларын орындауға үйрету. Арақашықтығы 2 метрлік қос қатарда тұрып, қолдарын жоғары көтеру әдісімен бір-біріне доп лақтырып ойнауға үйрету. Допты лақтыру күші мен қатарлар арасындағы қашықтықты сәйкестендіру. Қолдармен төменге және алға оқыс қимылдар жасау қабілетін жетілдіруді жалғастыру, бір орында тұрып ұзындыққа секірген кезде қос аяқты бірдей екпінмен алға шығарып, жерге түскенде тізені аздап бүгуге үйрету; көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту, зейінділікке, жылдам әрекет етуге баулу. Педагогтің айтықандарын асықпай мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыруды жалғастырамыз; өзгелермен дос болуға, төңірегін жылы, жағымды қабылдауға үйрету.	1

		Таза ауада. Мақсаты: шаңғымен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: шаңғыны кигізе және шешуге, лайықтық жаттығуларын орындауға үйрету. Бір орында түретелін тұрып, қар лақтыру, бүгілген қолдарды екпінмен түзету арқылы қарды лақтыру күшін арттыру. Дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру, дамыту.	1
II	Жануарлар әлемі	Мақсаты: денешынықтыру сабақтары арқылы экологиялық мәдениеттерін қалыптастыру. Міндеттері: бөренемен төрт аяқтан ормелеген кезде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіруге үйрету. 2 метр қашықтықта тұрып, бір-біріне доп лақтырысу қабілетін жетілдіруді әрі қарай жалғастыру, доптың ұшу бағытын қалағалау, ұшып келе жатқан допты қолды бүгіп жеңіл қағып алу. Қозғалыс ырғағын, айқындылығын дамыту. Балалардың бойында экологиялық мәдениеттің, жануарлардың табиғат жағдайындағы тіршілігі жайлы түсінік қалыптастыруға ықпал ету.	1
		Мақсаты: ойындар мен жаттығулар арқылы ҚР халықтарының мәдениеті мен салт-дәстүрлері туралы түсініктерін кеңейту. Міндеттері: төбеге қап қойып жүрген кезде арқа мен басты дұрыс ұстауға, денесін дұрыс қалып бақылауға үйрету. Бөренемен еңбектеген кезде тепе-теңдікті сақтау қабілетін нығайту. Допты басынан асырмай, алға және жоғары лақтыру және оны екі қолмен қағып алу қабілетін жетілдіру.	1
		Таза ауада. Мақсаты: спорттық жаттығулар арқылы ептілік пен төзімділікті қалыптастыру. Міндеттері: шаңғымен жүру кезінде динамикалық тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Ептілікті, төзімділікті, өз күшіне сенімділікті дамыту. Спортпен айналысу, салауатты өмір салты машықтарын тәрбиелеу.	1
III	Құстар біздің досымыз	Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында қимыл жасау біліктерін қалыптастыру. Міндеттері: музыкаға сай әртүрлі ырғақпен түрлі қимылқозғалыстар жасауға үйретуді әрі қарай жалғастырамыз: өз төңірегінде айналу, жеңіл әрі ырғақпен секіру. Тұрақты тепе-теңдік пен биікте жүрген кезде денені тік ұстап, дене сымбатын сақтау, одан аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін нығайту (сколиоздың алдын алу). Алға қарай қос аяқтап секіру жаттығуларын жалғастыру. Дұрыс тыныс алу дағдысын қалыптастыруды жалғастырамыз. Ойыншықтарды күтіп ұстауға баулу.	1
		Мақсаты: секіру және допты бір-біріне лақтыру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: бірнеше сызықтан керекпен секіруді, бір уақытта екі аяқпен екпінмен итерілуді, денені алға еңкейтпей, жерге аяқтың ұшымен түсуге үйретуді жалғастыру. Музыкаға сай түрлі ырғақпен әртүрлі қозғалыстар жасау қабілетін жетілдіруді әрі қарай жалғастырамыз: тізені жоғары көтеріп ырғақпен жүру, бірқалыпты отырып-тұру жаттығуларын орындау. Допты бастан асыра ұстанп, қос қолдан лақтыруға жаттықтыру. Ойлау қабілетін, зейінін, есту арқылы қабылдау және көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Ынтымылық пен ыждағаттылыққа, өз-өзіне сенімділікке баулу.	1

		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: шаптымен жүрген кезде қимыл үйлесімділігін және теңе-теңдікті қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шаптымен адымдап жүруге үйрету. Жолмен сырғанау дағдысын бекіту.</p> <p>Динамикалық теңе-теңдікті және қимыл үйлесімділігін дамыту. Спортпен шұғылдануға және салауатты өмір салты машықтарын тәрбиелеу.</p>	1
IV	Ғажайып қыс(қысқы ойындар)	<p>Максаты: дене шынықтыру жаттығуларының денсаулықпен байланысы туралы түсініктерін қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: қолдарын шынтақтың тұсынан бүгіп, екпінді тездетпей және баулаптай, қысқа-қысқа адымдармен бірқалыпты жүгіруге үйретуді жалғастыру. Қос аяқпен екпінмен итеріліп, 5 жіптен кезекпен секіру және жерге аяқтың ұшымен жеңіл түсу, бойды тіктеп, табанды тіреп тұру қабілетін нығайту. Төрт аяқтап еңбектеу және заттар арқылы еңбектеп өту (жұмсақ модульдер) қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Үйлесімділік қабілетін, организмнің жалпы төзімділігін дамыту, дұрыс тыныстауға дағдыландыру. Денешынықтыру мен денсаулық арасындағы байланыс туралы түсінік қалыптастыру; спортпен шұғылдануға тәрбиелеу, салауатты өмір сүруге дағдыландыру. Өз денсаулығын күте білуге тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Максаты: допты менгеру және гимнастикалық орындық бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: қозғалыс қарқынын сақтауға, аяқты өкшеден басып, ұшына түсіруге үйретуді жалғастыру. Түрегеп тұрған күйі допты бастан асырып алысқа лақтыру, қолды сілкіп түзету арқылы допты күшпен дақтыру қабілетін дамыту. Төбеге қапшық қойып, гимнастикалық орындықпен дене сымбатын бұзбай жүру, скалиоздың алдын алу. Спортпен шұғылдануға тәрбиелеу, салауатты өмір сүруге дағдыландыру.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: спорттық жаттығуларды орындау арқылы сенсомоторлық анализаторларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: мұзды жолдармен сырғанауға, теңе-теңдікті сақтауға үйрету. Жүгіру, қол мен аяқ қимылдары үйлесімділігін бекіту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, қырын бұрылу, алдыға және жан-жағына қарау біліктерін дамыту. Жылдам әрекет етуін, көз мөлшерін, қимыл үйлесімділігін дамыту. Достыққа, дербестікке тәрбиелеу.</p>	1

Ақпарат Тараптары Әлемі	Тақырып	Мақсаты	Сәт саны
I	Айналымда ағы өсімдіктер	<p>Мақсаты: еңбектеу және допты алға-жоғары лақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: еденде бүйірімен тұрған сатының тепкішектерінің арасымен еңбектеуді үйрету, қол мен аяқтың жұмысын үйлестіруге дағдыландыру.</p> <p>Доп ұстаған қолдарымызды бастан асырып артқа қарай ұстау және бүгілген қолды жатып, доптың алға және жоғары қарай ұшу бағытын қамтамасыз ету, қимылдардың орындалу ретін сақтау қабілетін нығайту. Үйлестіру қабілетін, организмнің жалпы төзімділігін, икемділігін дамыту. Спортпен шұғылдануға дағдыландыру, салауатты өмір сүруге тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Мақсаты: жаттығуларды орындау кезінде теңе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: қырлы тақтаймен жүрген кезде теңе-теңдікті сақтау (жалпақтабанның алдын алу) қабілетін жетілдіру. Еденде бүйірімен тұрған сатының тепкішектерінің арасымен жанаспай еңбектеуді, еңбектеген кезде бағытты солға және оңға қарай жылдам өзгертуді үйрету. Шектеуді аланда қос аяқтап секіріп жаттығу. Ептілік пен үйлестіру қабілетін дамыту; отансүйгіштікке баулу.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Мақсаты: спорттық ойындар арқылы организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру.</p> <p>Міндеттері: балаларды хоккей ойынымен таныстыру, қозғалыстың алғашқы циклын дұрыс бастау үшін дұрыс бастапқы қалыпты қабылдауға үйрету. Шайбаны тура бағытта алып жүруге үйрету. Ептілікке баулу, организмнің төзімділігі мен күшін арттыру. Дене тәрбиесімен айналысуға, епті әрі шапшаң болуға тәрбиелеу.</p>	1
II	Көліктер	<p>Мақсаты: көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: қарағай бүрлерін (ойыншық текшелерді) 2 метр қашықтықтан көлденең нысанаға лақтыру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Адымын кен ашып, жылдам қарқынмен жүгіру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру қабілетін жетілдіру. Табанды өкшеден аяқтың ұшына дейін тигізу, тепетеңдік сақтау қабілетін нығайту (жалпақтабанның алдын алу, табандағы бұлшық еттерді нығайту). Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендеріне мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету, қозғалыстарды орындау ізбе-ізділігі мен тәртібін сақтау.</p>	1
		<p>Мақсаты: көз мөлшерін, қолдары мен аяқтары қимылдарының үйлесімділігін дамыту.</p> <p>Міндеттері: 2 метр қашықтықтан көлденең нысанаға лақтыру, көзбен мөлшерлеу, лақтыратын қолға сәйкес келетін аяқты жылжытып қою қабілетін дамыту. Құрсаудан-құрсауға қос аяқтап секіру, қолды төменге және алға қимылдатып, аяқтың қозғалысымен үйлесімді әрекет ету, жерге тізені сал бүгіп, аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін дамытуды жалғастырамыз. Жүру мен жүгіруді бір-бірімен кезектестіріп орындау, тез қарқынмен жүрген кезде дене корпусын дұрыс ұстау қабілетін (денені қозғалыс бағытына қарай аздап еңкейту, нықтарды бос ұстау және алға қарай) қалыптастыру. Ептілік пен үйлестіру қабілетін дамыту; отансүйгіштікке баулу, жеке тұлғаның әлеуметтік дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p>	1

		<p>Максаты: спорттык ойындар аркылы организмдин функционалдык мүмкүндүктөрүн арттыру.</p> <p>Міндеттері: хоккей ойнаууга үйрөтү, козгалыштын алгашкы никлини дұрыс бастау үшүн дұрыс бастапкы калыпты кабылдаууга үйрөтү. Шайбаны тура багытта алып жүруге үйрөтү. Соңатын колга аттас аякты сал артка коюу билигин бекітү. Ептілікті, төзімділікті дамыту. Мейірімділікке, дербестікке тәрбиелеу.</p>	
III	Электроника әлемі	<p>Максаты: секіру және нысанага дәлдеп лактыру дағдыларын калыптастыру.</p> <p>Міндеттері: еденде отырган күйі доп ұстаган колдарымызды бастан асырып алыска лактыру, бүгілген колды жазу аркылы допты лактыру күшүн арттыру кабілетін калыптастыруды жалгастырамыз. Кұрсаудан-кұрсаууга кезекпен кос аяктап секіру, бір уакытта екі аякпен күшпен итерілу, денені алга енкейтпей, тізені сал бүгіп, аяктын ұшымен жеңіл түсу кабілетін нығайту. Күш пен жылдамдыкты арттыру, көзбен мөлшерлеу кабілетін дамыту. Әлеуметтік кабілеті жоғары тұлға ретінде тәрбиелеу, отбасын сыйлаууга баулу.</p>	1
		<p>Максаты: өрмелеу және допты алыска лактыру дағдыларын калыптастыру.</p> <p>Міндеттері: кермені дұрыс ұстаууга үйрөтү (4 саусак үстінен, үлкен саусак астынан), аягын кезекпен басып гимнастикалык кабырғамен өрмелеу, аяк пен колдын кимылдарын үйлестіру кабілетін нығайту. Балаларды доп көтерген колдарын басынан асырып лактыру, бүгілген колдарды жазып, жоғары карай көтергеннен кейін екпінмен лактырылган доптын ұшу траекториясынын дұрыс болуын камтамасыз ету. Ойын түріндегі жаттыгулардын көмегімен балалардын кимылкозгалыс тәжірибесін байытууды, кеңістікте бағдарлау кабілетін, ыргакпен эрі айкын кимылдау кабілетін дамытууды жалгастырамыз. Балалардын бойында жануарлардын табиғаттагы тіршілігі жайлы түсінік калыптастыру;</p> <p>жануарлардын тіршілігі туралы мәлімет беру; кайырымдылыкка тәрбиелеу, коршаган ортаны позитивті тұрғыдан кабылдау.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: спорттык жаттыгуларды орындау аркылы кимыл үйлесімділігін және тепе-теңдікті дамыту.</p> <p>Міндеттері: төбешікке косалкы кадаммен, бір кырымен көтерілууге үйрөтү. Шаңгы жолымен бірінін артынан бірі сырғымалы кадаммен жүру билигин бекіту. Шаңгы жолымен бір-бірінін артынан сырғанай адымдап козгалуу биликтерін бекіту. Динамикалык тепе-теңдікті және кимыл үйлесімділігін дамыту. Спортпен шұғылдану, салауатты өмір салты машыктарын тәрбиелеу.</p>	1
IV	Мамандыктын бәрі жаксы	<p>Максаты: өрмелеу және алыска лактыру дағдыларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: бастапкы калыпты дұрыс ұстай билуге, капшыкты колды жазу аркылы күшпен алга-жоғары-алыска лактырууга жаттықтыру. Аякты кезекпен койып гимнастикалык кабырғамен жоғары және төмен өрмелеу, кол мен аякты үйлестіріп кимылдау кабілетін нығайту. Кеңістікте бағдарлау кабілетін, организмдин жалпы төзімділігін дамыту, анык және ыргакпен козгалууга үйрөтү.</p>	1

			өге балалармен үйлесімді қимылдау қабілетін дамыту, саяхаттауға, бір нәрсені білуге, көруге деген құштарлығын арттыру.	
			Мақсаты: заттардан аттап өту, тізелерін жоғары көтере отырып жүру дағдыларын бекіту. Міндеттері: аздап жоғары көтерілген баспалдақтың тактайшалары арқылы аттап өтуге, тізені жоғары көтеріп, аяқты ұшымен қоюға, денені тік ұстап, тепе-теңдікті сақтауға үйретуді әрі қарай жалғастыру. Оңға қарай қосалқы адымды тізені көп бүкпей, арқа мен басты тік ұстап орындау қабілетін дамыту. Еденде бүйірімен тұрған баспалдақ тепкішектерінің арасымен еңбектеп өтуге жаттығу, дененің күшін арттыру, ептілікке баулу. Өзгелерге көмектесуге, тапқырлыққа тәрбиелеу.	1
			Таза ауада. Мақсаты: спорттық жарыстар мен ойындар туралы түсініктерін кеңейту. Міндеттері: шайбаны берілген бағытта доптаяқпен сырғанатуға, оны қақпаға енгізуге үйрету. Бастапқы қалыпты дұрыс ұстай білуге, заттарды қолды жазу арқылы күшпен алға-жоғары-алысқа лақтыруға жаттықтыруды жалғастырамыз. Ептілікті, мергендікті, тез әрекет етуді дамыту. Жинақылыққа, шыдамдылыққа тәрбиелеу.	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны
Наурыз Табиғаттың гүлденуі	1	Көктем белгілері	Мақсаты: ойындар арқылы негізгі қимылдарды орындау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: орындықтан секірген кезде табанды белсенді түрде жазу және жерге аяқты аздап бүгіп түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Солға қарай қосалқы адым жасау тапсырмасын тізені қатты бүкпей, иықты бұрмай ыргакпен орындау қабілетін қалыптастыру. «Жыланша» жүгіріп жаттығу, заттардың арасымен жүгіргенде бағытын өзгерту қабілетін жетілдіру. Ептілікке баулу, кеңістікте бағдарлау және әрекет ету жылдамдығын дамыту. Бір-іріне қайырымды болуға тәрбиелеу.	1
			Мақсаты: қимылды ойындар арқылы ҚР халықтарының мәдениеті туралы түсініктерін кеңейту. Міндеттері: 2 метр жерде тұрып, допты көтерілген қолдың деңгейінде тартылған жіп арқылы лақтыруды үйрету. Орындықтан секірген кезде табанды белсенді түрде жазу және жерге аяқты аздап бүгіп түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Күшті болуға, ептілікке баулу, әрекет ету жылдамдығын күшейту. Балалардың ҚР аумағында тұратын халықтардың мәдениеті мен салт-дәстүрлері туралы түсінігін кеңейту. Толерантты болуға тәрбиелеу.	1
			Таза ауада. Мақсаты: жағтыгулар арқылы қимыл үйлесімділігі мен төзімділікті дамыту. Міндеттері: қолды екпінді түрде жаза отырып, текшелерді алға-жоғары-алысқа дәлдеп лақтыруға үйрету. Қолдарын түрлі қалыпта ұстап, толтырмалы шарлардан аттап өту арқылы жүруге жаттықтыру, үйлесімділік қабілеттерін, динамикалық тепе-теңдікті дамыту. Мейірімділікке	1

		тәрбиелеу.	
II	Көктемгі орман	<p>Мақсаты: доп лақтырысу және өрмелеу дағдыларын бекіту.</p> <p>Міндеттері: допты көтерілген қолдың деңгейінде тартылған жіп арқылы лақтыру, допты алға-жоғары бағыттау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеуге жаттықтыру, оңға қосалқы адым жасап бір кермеден (пролет) екіншісіне көшу және көлденен бағытта кермелерден ізбе-із ұстау қабілетін дамытуды жалғастыру. Педагогтің айтқандарын тындау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп жасауға, қозғалыстың ізбе-ізділігін сақтауға үйрету. Ептілік пен үйлестіру қабілетін дамыту. Батыл болуға, өзі мен өзге балаларға құрметпен қарауға тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Мақсаты: суреттегі бейнелерге сәйкес қимылдарды орындау біліктерін қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: тақтайдың екі жағынан жүріп, ажырау, тұрақты тепе-теңдік сақтау қабілетін дамытуды жалғастырамыз. Оңға қосалқы адым жасап бір кермеден екіншісіне өту, баспалдақтың тепкішектерін қолмен көлденең бағытта ұстау қабілетін қалыптастыру. 20 см биіктен тереңдікке секіру қабілетіні нығайту, бас пен денені тік ұстап, алға қарап тұру қабілетін жетілдіру. Қозғалысты картинадағы суреттерге сай етіп орындау қабілетін, балалардың зейінін, ойлау қабілеті мен дербестігін қалыптастыру. Құрбыларымен дос болуға, қоршаған ортаны аялауға тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сызық бойынша жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті және бойын тік ұстауға жаттықтыру, дұрыс жүріс рефлексін қалыптастыру. Футбол добын берілген бағытта домалату білігін бекіту, кеңістікті және қимылын өзі бақылай білу дағдыларын дамыту. Вестибулярлық аппаратты, қимыл үйлесімділігін дамыту, аяқ бұлшық еттерін күшейту.</p> <p>Батырлыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	1
III	Құстар ұшып келгенде	<p>Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі ырғақпен қимылдарды орындау білігін қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: алға қарай қосалқы адым жасау және ырғақпен жеңіл секіруге үйретуді жалғастырамыз. Тақтайдың екі жағынан жүріп, ажырау, тұрақты тепе-теңдік сақтау қабілетін дамытуды жалғастырамыз. Өз қимылдарын өзге балалардың қимылымен үйлесімді етіп жасауға үйрету. Футболды домалату және оны қолдың күшімен итеріп жаттығу. Үйлестіру қабілетін дамыту. Қозғалыс пен музыканың үйлесімділігін арттыру. Халықтық ойындардың көмегімен балалардың қозғалыс тәжірибесін байытуды; әлемге позитивті көзқараспен қарауға үйретуді жалғастырамыз.</p>	1
		<p>Мақсаты: қимылды ойындар арқылы қозғалыс әлеуеттерін дамыту.</p> <p>Міндеттері: бір аяқты алға қарай созып, оның қасына екінші аяқты қою; екінші аяқтың ұшына ішке қарай бұрмау, адым басқанды аяқты бірқалыпты қимылдату қабілеттерін дамыту. Биікке көтерілген баспалдақ таяқшалары арқылы тізені жоғары көтеріп аттап өтуге, денені тік ұстауға</p>	1

		жаттықтыру. Кимыл-қозғалыс жаттығуларының көмегімен қозғалу мүмкіндігін арттыру. Балаларды бір-біріне қайырымды болуға үйрету.	
		Таза ауада. Мақсаты: ҰОК денешынықтыру спортпен байланысы туралы түсініктерін қалыптастыру. Міндеттері: допты қақпаға домалатуға үйрету. 4 адымнан екі аяқтап жоғары секіру білігін, итерілу кезінде қол мен аяқтың үйлесімді жұмысын бекіту. Баяу қарқында жүгіруге жаттықтыру – 1 минут. Ептілікті, назарды, кеңістікті бағдарлауды дамыту. СӨС машығын қалыптастыру.	1
IV	Сұлу-көктем	Мақсаты: кимылды ойындар арқылы ҚР халықтарының мәдениеті туралы түсініктерін кеңейту. Міндеттері: биікте жүрген кезде тепе-теңдік сақтауды, орындықтың екі шетінен бастап жүріп, орта тұсына келгенде ажырауды үйрету. Көлбеу тактайдың шетінен ұстау қабілетін нығайту (4 саусақ астында, үлкен саусақ үстінде), арканы түзу ұстап, алға қарап жүру қажет. Асықты бір қолмен алысқа лақтырып жаттығу; лақтыру күшін дамыту. Балалардың ойөрісін кеңейту, қазақтың тұрмыс-тіршілік элементтерімен, ұлттық ойындарымен таныстыру; толерантты болуға тәрбиелеу.	1
		Мақсаты: жуппен кимылдарды орындау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: мұрын арқылы дем алу, аяқты шектен тыс жоғары көтермей жеңіл әрі ыргакпен жүгіру, жүгіру қарқынын өзгертпей, қолды шынайы кимылдату қабілетін қалыптастыруды жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде тапсырмалар орындау: орындықтың ортасына дейін барып, кері бұрылу және бастапқы орнына қайтып оралу, өз кимылдарын өзге балалармен үйлесімді етіп жасау. Асықты бір қолмен алысқа лақтыру қабілетін жетілдіру; асықты қолдың күшімен алға-жорғары лақтыру қабілетін дамыту. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Толерантты болуға тәрбиелеу.	1
		Таза ауада Мақсаты: спорттық жаттығуларды орындау арқылы бұлшық ет корсетін күшейту. Міндеттері: велосипед тебуге үйрету. Баяу қарқында жүгіруге – 1 минут, қол мен аяқтың үйлесімді жұмысына жаттықтыру. Жерге түсу, аяқтарын тізесінен сәл бұғу біліктерін бекіту. Денешынықтыру жаттығуларымен айналысуға дұрыс көзқарастарын тәрбиелеу, епті әрі жылдам болуға ынталарын қалыптастыруға ықпал ету.	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны
Сәуір Бізді қоршаған әлем	I	Түрлі-түсті гүлдер	Мақсаты: лақтыру, статикалық тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: қолды созып допты алға-жоғары-алысқа лақтыруды үйренуді жалғастырамыз. Орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, бас пен денені тік ұстап, алға қарап тұру қабілетін нығайту; көзбен мөлшерлеу қабілетін, кимыл үйлесімділігін дамыту, тепе-теңдік сақтауға үйрету. Жинақылыққа, төзімділікке тәрбиелеу.	1

		<p>Максаты: лактыру және секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: көлбеу тақтаймен жоғары өрмелегенде аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіруге үйрету. Затты алысқа лақтырған кезде қолды нықтан алға-жоғары көтеру және күшпен лақтыру қабілетін жетілдіру. Құрсаудан-құрсауға кезекпен, қос аяқпен бір уақытта секіру және жерге түскенде аяқты жартылай бүгіп түсуге үйрету. Дене тәрбиесімен айналысуға, епті әрі шапшаң болуға деген қызығушылығын ояту.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: самокатпен сырғанау, ұзындыққа секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: самокатпен сырғанау кезінде бұрыла білуге, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Бір орында тұрып ұзындыққа секіргенде дененің бастапқы қалпын дұрыс сақтау, қолды төмен-алға қозғалтып, оны аяқтың серпілісімен үйлестіру қабілетін жетілдіру. Қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту. ептілікке баулу; төзімді болуға, тәртіпті болуға, күшті әрі алғыр болуға деген қызығушылығын қалыптастыру.</p>	1
II	Космос	<p>Максаты: секіру мен өрмелеу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: секіру мен өрмелеу дағдыларын қалыптастыру. Аяқты ұшымен қою, тізені бүкпей өкшемен жүру жаттығуларын орындау, табандағы бұлшық еттерді нығайту (жалпақтабанның алдын алу). Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, алға қарай қосалқы адым жасап, бір кермеден екіншісіне өту (3 керме) жаттығуларын орындауды жалғастырамыз.</p> <p>Күшті, епті болуға үйрету. зейінін, әрекет ету жылдамдығын дамыту; жинақылыққа, батылдыққа, өз-өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Максаты: допты екі қолмен қайта ұру және 3 зат арқылы аттап өту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты қос қолдап еденге ұру, допты саусақтарын жазып ұру және допты үстіңгі жағынан аздап басуды үйрету. 3 зат арқылы кезекпен секіру қабілетін нығайту, жерден күшпен итеріліп, жерге жартылай бүгілген аяқпен жеңіл түсу қабілетін жетілдіру. Балалардың ой-қиялы мен зейінін; үйлестіру қабілетін, организмнің жалпы төзімділігін, икемділігін дамыту. Қоршаған ортаны аялай білуге тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Максаты: самокатпен сырғанау кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: самокатпен сырғанау кезінде бұрыла білу, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Биіктігі 10 см үш заттан кезекпен секіріп өту қабілетін жетілдіру.</p> <p>Аяқты ұшымен қою, тізені бүкпей өкшемен жүру жаттығуларын орындау, табандағы бұлшық еттерді нығайту (жалпақтабанның алдын алу). Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, алға қарай қосалқы адым жасап, бір кермеден екіншісіне өту (3 керме) жаттығуларын орындауды жалғастырамыз. Күшті, епті болуға үйрету, зейінін, әрекет ету жылдамдығын дамыту; жинақылыққа, батылдыққа, өз-өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу.</p>	1
III	Жәндіктер мен қосмекенділе	<p>Максаты: өрмелеу және допты қайта ұру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: аяқты кезекпен қойып, кермелерді қалдырмай гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу, түскен кезде соңғы кермеге дейін жету және жерге жеңіл түсу қабілетін жетілдіруді</p>	1

	р әлемі	жалғастырамыз. Допты еденге қос қолдап ұру қабілетін жетілдіру, допты бүгілген саусақтармен ұрмауға үйрету. Батылдық, дербестік, ептілік қабілеттерін жетілдіру. Өзіне, жақындарына қайырымды болуға тәрбиелеу, белсенді демалысқа машықтандыру.	
		<p>Мақсаты: заттардан секіріп өту және гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: қосалқы адым жасауды және биікте тепе-теңдік сақтауды, денесін тік ұстап, басын төмен түсірмеуді үйрету. Аяқтарын кезекпен басып, гимнастикалық қабырғаның бірдебір кермесін қалдырмай өрмелеу, төмен түскен кезде керменің соңғысына дейін жетіп, жерге жеңіл түсу қабілетін нығайту.</p> <p>Биіктігі 10 см үш зат арқылы ізбе-із секіріп өтуге жаттығу. Ептілік, шапшаңдық пен зейін қою қабілетін дамыту; қозғалыс пен оның суреттегі нұсқасын бір-бірімен салыстыру қабілетін қалыптастыру; бір-біріне құрметпен карауға үйрету.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Мақсаты: доппен ойнау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты берілген бағытта домалатуға үйрету. Доп ұстаған қолын басының артына апару, бүгілген қолдарын алға-жоғары екіпінді түрде жаза отырып, доптың ұшуына дұрыс бағыт беру білігін бекіту. Спортпен айналысу, салауатты өмір салты машықтарын тәрбиелеу.</p>	1
IV	Табиғатты қорғаймыз	<p>Мақсаты: қимылдарды ретімен орындау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: артқа қосалқы адым жасау мен өз төңірегінде айналу жаттығуларын кезекпен орындауға үйрету. Биікте тұрған зат арқылы бүйірімен артқа өткен кезде денесін тік ұстап, тепе-теңдік сақтау қабілетін қалыптастыру. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендеріне мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп жасауға, қозғалыстың ізбе-ізділігін сақтауға үйрету. Құш пен үйлестіру қабілетін дамыту; дос болуға, тапқырлыққа баулу.</p>	1
		<p>Мақсаты: бір аяқпен секіру және гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бір орында тұрып секіру, тепе-теңдік сақтау және жерден екпінмен итерілу қабілетін нығайту. Бір аяқты артқа қойып, екінші аяқты оның жанына қою және оның ұшын ішке қарай қайырмауға тырысу, осы жаттығу мен жайлап отырып-тұру жаттығуларын кезекпен жасауға үйрету. Аяқты кезекпен қойып гимнастикалық орындықпен өрмелеуге жаттықтыру. Төзімділік, ептілік, үйлестіру қабілеттерін дамыту. Табиғатты аялай білуге үйрету.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: самокатпен белгіленген бағытта қолустар мен сақиналардың арасымен сырғанауға үйрету. Организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және сапқа тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Алаңның бір жақ шетінен қарсы бетіне жүгіріп өту, қабілетін жетілдіру. Еденнен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту. Ептілік, шапшаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту. Қимылдарды өзге балалармен үйлесімді етіп жасау қабілетін нығайту.</p>	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат сапты
Мамыр Әрқашан күн сөнбесін!	I	Бірлігіміз жарасқан	<p>Мақсаты: допты бір қолмен қайтара ұру және бір аяқпен секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты бір қолмен, қолды ақырын қимылдатып еденге ұру және допты соғу күшін реттеуге үйрету. Табаңды толық баспай аяқтың ұшымен итерілу арқылы бір орында секіру қабілетін нығайту. Орындық үстімен жүруге жаттықтырамыз, өз қимылдарын өзге балалардың қимылымен үйлестіріп жасау қабілетін жетілдіреміз. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендеріне мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп жасауға, қозғалыстың ізбе-ізділігін сақтауға қабілетін нығайту. Тепе-теңдік сақтау, үйлестіру, төзімділік қабілеттерін дамыту; балалармен дос болуға, дербестікке баулу.</p>	1
			<p>Мақсаты: еңіс тақтаймен өрмелеу және допты бір қолмен қайтара ұру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: көлбеу баспадақ бойымен (гимнастикалық қабырғаның 3 кермесіне орнатылған) кермелерді қолмен ұстап, аяқ пен қолдың қимылын үйлестіре отырып өрмелеуге, гимнастикалық қабырғаға өтіп, жерге түсуге үйрету.</p> <p>Қол саусақтарын еркін қимылдатып допты еденге ұру қабілетін нығайту, допты саусақтарды бүкпей және алақанды қыспай ұру қабілетін нығайту. Ептілік пен үйлестіру қабілетін дамыту; спортпен айналысуға дағдыландыру, батылдыққа тәрбиелеу.</p>	1
			<p>Таза ауада.</p> <p>Мақсаты: спорттық ойындар элементтерін үйрету.</p> <p>Міндеттері: дұрыс бастапқы қалыпты сақтай отырып, әр түрлі орналастырылған кегельдерге допты лақтыруға үйрету. Бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей заттардың арасымен жүгіру білігін бекіту, майтабан профилактикасы, табан күмбезін нығайту. Ептілікті, жалпы төзімділікті, статикалық тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. Дүниеге оң көзқарасын, мейірімділікті қалыптастыруға ықпал ету.</p>	1
	II	Отан қорғаушыла р(ҚР әскері, Ұлы Отан	<p>Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау және баскетбол ойыны дағдыларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: көлденең жатқан борене үстінде тепе-теңдік сақтауға, борене бойымен аяқтың ұшымен жүруге, денені және басты тік ұстауға, боренеден жеңіл түсуге үйрету. Көлбеу бұрышы үлкен (гимнастикалық қабырғаның 4- кермесіне орнатылған) баспадақпен қапталдағы сырықтарды ұстап, өрмелеу қабілетін нығайту; 4 саусақ астынан, бас бармақпен үстінен ұстайды.</p>	1

соғысының
ардагерлері)

бір кермеден екіншісіне ауысқан кезде қолды көлденең бағытта ұстау қажет.
Допты еденге бір қолмен соғуға жаттықтыру; дербестікке, жинақылыққа үйрету.

Мақсаты: көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру дағдысын дамыту.
Міндеттері: бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға, тұрақты тепе-теңдік сақтауға және бойды тік ұстауға үйрету. Жұптасып ырғақпен әрі жеңіл жүгіру, өзге балалармен үйлесімді қимылдау қабілетін дамыту. Алысқа асық лақтыруға жаттығу, шынтақтан бүгілген қолды екпінмен жазу қабілетін дамыту. Халықтық дәстүрлерге негізделген адамгершілік мінез-құлық нормаларын қалыптастыру, үлкендер мен кішілерге құрмет көрсетуге баулу; қазақтың ұлттық ойындарына деген қызығушылығын нығайту. Толерантты болуға тәрбиелеу.

Таза ауада.

Мақсаты: спорттық жаттығу элементтері арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту.
Міндеттері: дұрыс бастапқы қалыпты сақтай отырып, әртүрлі етіп орналастырылған кегельдерге допты лақтыруға үйрету. Жұптасып жүргенде бір-бірімен үйлесімді адым жасап, ырғақпен әрі жеңіл жүгіру қабілетін жетілдіру. Бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға, тұрақты тепе-теңдік сақтауға және бойды тік ұстауға үйрету. Құм толтырылған қапшықтарды алысқа лақтырып жаттығамыз. Шынтақтан бүгілген қолды екпінмен жазу қабілетін дамыту. Дене шынықтырумен айналысуға машығын тәрбиелеу.

III

Мен жасай
аламын

Мақсаты: секіргіш арқылы секіру кезінде және бөренемен жүрген кезде қимыл үйлесімділігін дамыту.
Міндеттері: секіртпені қолдың басымен және білекпен айналдыруға, денені тік ұстап, аяқтың ұшымен секіруге, айналып тұрған секіртпенмен үйлесімді секіруге үйрету. Жұптасып жүргенде адым қарқыны мен ырғағының үйлесімді болуын қамтамасыз етуге, қозғалыс бағытын сақтауға, жүру мен жүгіруді кезектестіре білуге баулу. Көлденең бөрене бойымен жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен үйлестіріп жасауға, қозғалыстың ізбе-ізділігін сақтауға қабілетін нығайту. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін, зейінін дамыту; дербестікке, жинақылыққа тәрбиелеу.

Мақсаты: секіргіш арқылы секіру және көлденең нысанаға лақтыру дағдыларын қалыптастыру.
Міндеттері: қолды екпінмен жазып, допты көлденең нысанаға көздеп лақтыру қабілетін, көзбен мөлшерлеу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Қысқа секіртпеннің көмегімен қатты жоғары көтерілмей, алдымен аяқтың ұшын, содан соң өкшені басып, ырғақпен секіру қабілетін нығайту. Жарысу, сайыс ережелерін орындау қабілетін бекітуді, айналасындағы адамдарға құрметпен қарауға тәрбиелеуді жалғастырамыз.

		<p>Таза ауада.</p> <p>Мақсаты: ептілікті және өз әрекетін басқа балалардың әрекеттерімен үйлестіру білігін дамыту.</p> <p>Міндеттері: қолды екпінмен жазып, допты тік нысанаға көздеп лақтыру қабілетін жетілдіру, тоқтамай көздеуге және лақтыруға үйрету. Арқаға жүк салып төрт аяқтап еңбектегенде үйлесімді қозғалу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Құбылмалы жағдайларда өзінің қозғалыс тәжірибесін дұрыс пайдалана білу қабілетін нығайтуды, батылдыкқа, табандылыққа тәрбиелеуді жалғастырамыз.</p>	1
IV	Көңілді жаз	<p>Мақсаты: көлденен нысанаға дәлдеп лақтыру дағдыларын бекіту.</p> <p>Міндеттері: қолды екпінмен жазып, допты көлденен нысанаға көздеп лақтыруға үйрету, допты лақтыратын қол жанындағы аяқты ақырын алға қою қабілетін жетілдіру. Алақан мен тізені тіреп еңбектеу, өз қимылдарын қадағалау, арканы тік ұстау қабілетін нығайту. Құбылмалы жағдайларда өзінің қозғалыс тәжірибесін дұрыс пайдалана білу қабілетін нығайтуды, батылдыкқа, табандылыққа тәрбиелеуді жалғастырамыз.</p>	1
		<p>Мақсаты: аяқтың ұшымен жүру және допты жоғары көтере тастау дағдыларын бекіту.</p> <p>Міндеттері: жұптасып жүрген кезде үйлесімді қимылдау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аумағы шектелген аймақта қысқа-қысқа адымдар жасап аяқтың ұшымен жүру, денені тік ұстау қабілетін нығайту. Жалпақтабанның алдын алу. Допты жоғарыға лақтыру және оны қос қолдап қағып алуға жаттықтыру. Балалардың зейінін, үйлестіру қабілетін, кеңістікте бағдарлау қабілетін дамыту; жинақылыққа, төзімділікке тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Таза ауада.</p> <p>Мақсаты: қазақтың қимылды ойындары арқылы балалардың қозғалыс тәжірибелерін байыту.</p> <p>Міндеттері: оңға, солға бұрылу, өз төңірегінде айналу кезінде бір уақытта қос аяқпен жерден екпінмен итерілу қабілетін нығайтуды жалғастырамыз. Жүрген кезде қолды әртүрлі қалыпта ұстауға үйрету, зейіні мен үйлестіру қабілетін дамыту. Жүгіру бағытын өзгерту қабілетін жетілдіруді әрі қарай жалғастырамыз. Толерантты болуға тәрбиелеу.</p>	1

Бекітемін:
МККК «Достық» Балабақшасының
менгерушісі
И.Н.Маслова



Дене шынықтырудың перспективалық жоспары
даярлық топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жаубасар Д.С

**2021-2022 оқу жылына арналған «Өтпелі» тақырыптар тізімі (3-6 жастағы балаларға)
Перечень «Сквозных» тем на 2021-2022 учебный год (для детей 3-6 лет)**

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаттары мен міндеттері	Сағат саны
Қыркүйек Балабақша	I	Менің балабақшам	<p>Тақырып: Осыған дейін үйренген қимыл қозғалыс дағдылары мен шеберлік терін жетілдіру. Мақсаты: Балалардың бұрын қалыптасқан дене шынықтыру дағдылары мен шеберліктерін бақылау және бекіту.</p>	1
			<p>Тақырып: Орташа қарқынмен жүгіруді допты жоғары лақтыру техникасының дағдысын жетілдіру. Мақсаты: Бұрын қалыптасқан дене дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру, бастапқы бақылауға диагностика жасау үшін балардың шеберлік және дағды деңгейін бақылау</p>	
			<p>Тақырып: Бұрын қалыптасқан қимыл қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін бекіту. Мақсаты: балардың бұрын қалыптасқан қимыл қозғалыс шеберліктері мен дағдылары бақылау және жетілдеру</p>	1
	II	Менің достарым	<p>Тақырып: Бұрын қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдыларын бекіту. Мақсаты: бастапқы бақылауға диагностика жасау үшін балалардың бұрын қалыптасқан қимыл қозғалыс дағдылары мен шеберліктері деңгейін бақылау</p>	1
			<p>Тақырып: Бақылау тексеру ұйымдастырылған оқу қызметі. Мақсаты: Балалардың дене дайындығын және қалыптасқан шеберлігінің деңгейін анықтау</p>	1
			<p>Тақырып: «Гимнастикалық орындықта ішпен еңбекте» Мақсаты: Балаларда қимыл қозғалыс белсенділігі мен күш сапасын дамыту.</p>	1

	III	Менің сүйікті ойындарым және ойыншықтарым	<p>Тақырып: «Басына қапшық қойып , арқанмен жанына аяқты алшак басып жүру.»</p> <p>Мақсаты: Қозғалу мен тепе-теңдікті үйлестіру, ептілік пен күш сапасын жетілдіру.</p>	1
			<p>Тақырып: «Гимнастикалық орындықпен жүру.»</p> <p>Мақсаты: гимнастикалық орындықта жаттығу жасау кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру, секіру және обручке өрмелеген кезде топтасу дағдыларын жетілдіреді</p>	
			<p>Тақырып: «Обручке топтасып бүйірмен кіру және заттар арасымен секіру.»</p> <p>Мақсаты: топтасу және обручке кіру дағдысын қалыптастыру, жаттығуларды орындау</p>	1
	IV	Жиһаз	<p>Тақырып: «Сапта тұрып, допты екі қолмен кеудеден лақтыру.»</p> <p>Мақсаты: спорттық ойын элементтері арқылы денені шынықтыру дағдыларын дамыту.</p>	1
			<p>Тақырып: «Допты алып жүру және лақтыру.»</p> <p>Мақсаты: спорттық ойын элементтерін орындау шеберлігін дамыту, бау арқылы секіру дағдыларын жетілдіру</p>	2
			<p>Тақырып: «Кедергілер арқылы енбектеу.»</p> <p>Мақсаты: дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде күш сапасын, қозғалысты және қозғалыс үйлесімділігін дамыйды.</p>	

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаттары мен міндеттері	Сағат саны
Қазан Тақырыбы: Қош келдің Алтын күз	I	Күзгі орман	<p>Тақырып: «Орташа қарқынмен жүгіру доты жоғары қарай лақтыру техникасымен дағдысын жетілдіру.»</p> <p>Мақсаты:бұрын қалыптасқан дене дағдыларымен шеберліктерін жетілдіру,бастапқы бақылауға диагностика жасау үшін балаларды шеберлік және дағды деңгейін бақылау</p>	1
			<p>Тақырып: «Бұрын қалыптасқан қимыл қозғалыс дағдыларын бекіту .»</p> <p>Мақсаты:бастапқы бақылауға диагностика жасау үшін балалардың бұрын қалыптасқан қимыл қозғалыс дағдыларын мен шеберліктері деңгейін бақылау.</p>	1
			<p>Тақырып: «Кедергілер арқылы еңбектеу кедергілер арқылы еңбектеу және аяқты жартылай бүгіп орындықтан секіру.»</p> <p>Мақсаты:дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде күш сапасын,қозғалысты және қозғалыс үйлесімділігін дамыды.</p>	1
	II	Ас атасы-нан	<p>Тақырып: «Допты баспен итерін дұғанын астымен төрт тағандап еңбектеп өту.»</p> <p>Мақсаты:дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде ептілікті қалыптастыру, қозғалуды және күш сапасын үйлестіру.</p>	1
			<p>Тақырып: «Допты оң және сол қолмен қолденен нысанаға лақтыру .»</p> <p>Мақсаты:допты қолденен нысанаға дәлдеп лақтыру шеберлігін қалыптастыру көз өлшемін, ептілікті және жаттығуларды орындау кезінде қозғалыс үйлесімділігін дамыту.</p>	
			<p>Тақырып: «Гимнастикалық орындықтың үстімен аяқты алшақ басып бүйірлеп жүру.»</p> <p>Мақсаты:гимнастикалық орындықта күрделі тапсырманы орындаған кезде тұрақты теңестірікті сақтау дағдысын қалыптастыру</p>	1
	III	Күздің себеті	<p>Тақырып: «Велосипед және самокат тебу .»</p> <p>Мақсаты:қозғалыс үйлесімділігін ептілікті және спорттық ойын элементері арқылы күш сапаларын дамыту</p>	1

		<p>Тақырып: «Допты кеудеден лақтыру баскетбол нұсқасы.»</p> <p>Мақсаты:қозғалыс үйлесімділігін ептілікті және спорттық ойын элементері арқылы күш сапаларын дамыту</p>	
		<p>Тақырып: «Велосипед және самокат тебу.»</p> <p>Мақсаты:қозғалыс үйлесімділігін ептілікті және спорттық ойын элементері арқылы күш сапаларын дамыту</p>	
IV	Күздің соңы	<p>Тақырып: «3 обручтен топтасып қатар өту биіктікке секіру.»</p> <p>Мақсаты:ептілікті және қозғалыс үйлесімділігін дамыту, обруч арқылы өткен кезде топтаса білу шеберлігі, биіктікке секіру, спорттық ойын элементтерін жетілдіру</p>	1
		<p>Тақырып: «Кедергілерден өтіп төрттағандап еңбектеу.»</p> <p>Мақсаты:дене жаттығулары және тапсырмалар арқылы қозғалыс белсенділігін ептілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту</p>	1
		<p>Тақырып: «Допты екі қолмен төменнен лақтыру.»</p> <p>Мақсаты:Дене жаттығулары арқылы балалардың психофизикалық қасиеттерін дамыту</p>	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаттары мен міндеттері	Сағат саны
Қараша Менің отбасым	I	Ата-аналар еңбегі	<p>Тақырып: «Заттардың арасымен оң және сол аяқпен секіру.» Мақсаты: Дене жаттығулары арқылы балалардың психофизикалық қасиеттерін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Сапта тұрып допты бастан асырып лақтыру.» Мақсаты: допты лақтыру шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру, орындықтың үстінде жаттығуды орындаған кезде тепе-теңдікті сезіну және секірген кезде қозғалыс үйлесімділігін сақтау</p>	
			<p>Тақырып: «футбол және бадминтон элементтерін үйрену.» Мақсаты: спорттық ойындарға деген қызығушылықты бойларына сіңдіру</p>	
	II	Менің көшем	<p>Тақырып: «Оң және сол аяқпен кезектесіп алға қарай ұмтыла секіру.» Мақсаты: дене шынықтыру жаттығулары және қимылды ойындардың көмегімен жылдамдық күш қасиеттерін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Допты оң және сол қолмен қайтара үру.» Мақсаты: дене шынықтыру жаттығулары және қимылды ойындардың көмегімен жылдамдық күш қасиеттерін дамыту</p>	
			<p>Тақырып: «Алға қарай қадамдап допты еденге қайтара үру.» Мақсаты: дене шынықтыру жаттығулары және қозғалмалы ойындардың көмегімен жылдамдық күш қасиеттерін ептілікті және қозғалыс үйлесімділігін дамыту</p>	1
	III	Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік	<p>Тақырып: «Допты баспен итеріп төрттағандап еңбектеу.» Мақсаты: дене шынықтыру жаттығулары және қозғалмалы ойындардың көмегімен жылдамдық күш қасиеттерін ептілікті және қозғалыс үйлесімділігін дамыту</p>	1
<p>Тақырып: «Допты бір қолмен алып жүру обручке қолына доп ұстап топтасып тұру.» Мақсаты: допты қайтара үру шеберлігін жетілдіру, обручке топтасып кіру орындықта жаттығуды орындау кезінде тепе-теңдікті сақтау</p>			1	

			<p>Тақырып: «Топтасып дұғадан оту.»</p> <p>Мақсаты:топтасы, еңбектеу, допты алып жүру дағдыларын жетілдіру</p>	
	IV	Үй жануарлары	<p>Тақырып: «Тепе-теңдікті сақтай отырып , нығыздалған доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.»</p> <p>Мақсаты:топтасы, еңбектеу, допты алып жүру дағдыларын жетілдіру</p>	1
			<p>Тақырып: «Таза ауадағы дамытушы ойындар.»</p> <p>Мақсаты:спорттық ойындарға және таза ауадағы қозғалмалы ойындарға деген қызығушылықты арттыру</p>	1
			<p>Тақырып: «Баудың астымен бүйірлен оту.»</p> <p>Мақсаты:топтасу дағдыларын , тепе-теңдікті сақтау және екі аяқпен кезектесіп секіру шеберлігін дамыту</p>	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаттары мен міндеттері	Сағат саны
Желтоқсан Менің Қазақстаным	I	Тәуелсіз Қазақстан (ҚР Тұңғыш Президенті, мем лекетік рәміздер)	<p>Тақырып: «Гимнастикалық орындықтың үстімен басына қапшық қойып жүру.» Мақсаты: топтасу дағдыларын , тепе-теңдікті сақтау және екі аяқпен кезектесіп секіру шеберлігін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Текшелерді аттан оту арқылы арқанмен бүйірлеп жүру.» Мақсаты: тепе-теңдікті сезінуді қозғалысты үйлестіруді дамыту</p>	
			<p>Тақырып: «Көлбеу тақтайдың үстімен түзу жүру қырлы бөренелерден екі аяқпен секіру.» Мақсаты: Жылдамдық күш қасиеттерін қозғалысты, ептілік пен қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.</p>	1
	II	Тарихқа саяхат	<p>Тақырып: «Баудың оң және сол жағына секіру, көлбеу тақтаймен аяқты алшақ басып жүру.» Мақсаты: дене шынықтыру жаттығулары арқылы қозғалу белсенділігін , қозғалыс үйлесімділігін және ептілікті қалыптастыру</p>	1
			<p>Тақырып: «Мұз жолағымен сырғанау.» Мақсаты: спорттық ойын элементтері арқылы қозғалу дағдысын , тепе-теңдік сезімін қалыптастыру</p>	1
			<p>Тақырып: «Допты екі қолмен лақтырып ұстап алу.» Мақсаты: допты жоғарыға қарай лақтыру және ұстап алу дағдысын қалыптастыру, бір аяқтан екінші аяққа секірудің көмегімен қозғалыс үйлесімділігін дамыту.</p>	1
	III	Нұр-Сұлтан- Отанымыздың жүрегі!	<p>Тақырып: «Допты заттардың арасымен домаллату.» Мақсаты: Қозғалу дағдыларын және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру</p>	1
			<p>Тақырып: «Допты баспен итеріп, кегілдердің арасымен төрттағандап еңбектеу.» Мақсаты: Қозғалу дағдыларын және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру</p>	
			<p>Тақырып: «Тепе теңдікті сақтап, ойлы қырлы тақтай үстімен жүру» Мақсаты: тепе теңдік сезімін қозғалысты үйлестіріп ептілікпен күш қасиетін дамыту</p>	1

	IV	Менің туған өлкем	<p>Тақырып: «Гимнастикалық орындықтың үстінде ішпен еңбектеу» Мақсаты:тепе теңдік сезімін қозғалысты үйлестіреді ептілікпен күш қасиетін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Қапшықты арқалап, төрттағандап еңбектеу және басына қапшық қойып ойлы қырлы тактай үстімен жүру» Мақсаты: тұрақгы тепе-теңдікті және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру</p>	1
			<p>Тақырып: «Шаңғымен сырғанап қадам жасау қарды нысанға лақтыру» Мақсаты: Спорттық жаттығулар және таза ауадағы ойындар арқылы қозғалыс дағдыларын қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру</p>	1

Ай Өшегі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаттары мен міндеттері	Сағат саны
Қантар Қызықты қыс мезгілі	I	Айналамыздағы өсімдіктер	Тақырып: «Гимнастика қабырғамен жоғарыға шығу қабырғаға доп лақтыру» Мақсаты: жылдамдық күш қасиетін ептілікті және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру	1
			Тақырып: «Қапшықты екі тізенін ортасына қысып, кегілдердің арасымен екі аяқпен секіру» Мақсаты: Қозғалу дағдыларын жылдамдық күш қасиеттері мен ептілікті дамыту	
			Тақырып: «Гимнастика қабырғаға әртекті тәсілмен өрмелеу» Мақсаты: Қозғалу дағдыларын жылдамдық күш қасиеттері мен ептілікті дамыту	1
	II	<i>Жануарлар әлемі</i>	Тақырып: «Допты екі қолмен себетке салу баскетбол нұсқасы көлбеу тақтайдың үстімен жүру және жүгіру» Мақсаты: Дәлдікті, қозғалыс үйлесімділігін ойын жаттығулары және спорттық ойын элементтері арқылы жылдамдық қасиеттерін дамыту	1
			Тақырып: «Нығыздалған доптар арқылы екі аяқпен секіру допты бір біріне лақтыру» Мақсаты: Жылдамдық күш қасиеттерін ептілік пен дәлдікті дамыту	1
			Тақырып: «Шаңғымен сырғанап жүру, бұрылу» Мақсаты: Шаңғымен түзу жерде жүру, бұрылу шеберлігін дамыту	1
	III	Құстар біздің досымыз	Тақырып: «Шанада жұппен сырғанау» Мақсаты: Төбеден шанамен жұп болып сырғанауды үйрету	1
			Тақырып: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру» Мақсаты: Ойын және спорттық ойын элементтері арқылы дәлдеп лақтыру ептілік күш сапаларын дамыту	
			Тақырып: «Допты оң қолмен жоғары қарай лақтыру сол қолмен ұстап алу» Мақсаты: Ойын және спорттық ойын элементтері арқылы дәлдеп лақтыру ептілік күш сапаларын дамыту	1
	IV	Ғажайып қыс (қысқы ойындар)	Тақырып: «Кедергілер арқылы еңбектеу доғаның астымен еңбектеу бір біріне төменнен доп лақтыру» Мақсаты: Дене шынықтыру жаттығулары және көп қимылды ойындар арқылы	1

)	балалардың денешынықтыру дағдыларын дамыту	
			<p>Тақырып: «Обручтері домалату және обручке бүйірмен кіру »</p> <p>Мақсаты: Қозғалыс үйлесімділігін ептілікті және ойын жатттығулары арқылы қозғалыс белсенділігін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Нығыздалған доптарды аттап өту арқылы гимнастикалық орындықтың үстімен жүру допты лақтыру»</p> <p>Мақсаты: Балалардың қозғалыс белсенділігін дамыту тепетендік сезімі денешынықтыру жатттығулары және спорттық ойын элементтері арқылы ептілікті және қозғалыс үйлесімділігін дамыту</p>	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаттары мен міндеттері	Сағат саны
Ақпан Ғажайыптар әлемі	I	Айналамыздағ ы әсемдік	<p>Тақырып: «Еністеу жерден шаңғымен түсу және баспалдақпен көтерілу » Мақсаты:шаңғымен сырғанау тауға көтерілу және түсу дағдысын қалыптасытур , балалрдың ойын дағдыларын дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Допты межеленген жерде дейін алып жүру» Мақсаты:балалрдың жылдамдық күш сапаларын ептілік пен қозғалыс үйлесімділігін дамыту</p>	
			<p>Тақырып: «Гимнастикалық қабырғада өрмелеу басқа аралыққа өту және төмен қарай түсу» Мақсаты:балалрдың жылдамдық күш сапаларын ептілік пен қозғалыс үйлесімділігін дамыту</p>	1
	II	Көліктер	<p>Тақырып: «Бір обручтен 2 обручке секіру қырынан қойылған сатыны тақтайшалыры арқылыөту» Мақсаты:ептілікті қозғалыс белсенделігін жылдамдық күш қасиеттері мен балалардың топтасу шеберлігін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Допты себетке лақтыру» Мақсаты:қозғалыстың негізгі түрлерін жетілдіру, қозғалыс үйлесімділігін ептілікті дәлдікті және тепе теңдік сезімін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Қырлы бөренелер арқылы аттап өту» Мақсаты:қозғалыстың негізгі түрлерін жетілдіру, қозғалыс үйлесімділігін ептілікті дәлдікті және тепе теңдік сезімін дамыту</p>	1
	III	Электроника әлемі	<p>Тақырып: «Көлбеу тақтайдың үстімен жүру аадамдап түсу допты себетке лақтыру» Мақсаты:тепе теңдікті сақтау, допты себетке лақтыру және қырлы бөренелер арқылы аттап өту шеберліктерін дамыту</p>	1
<p>Тақырып: «Баудың оң және сол жағынан секіру» Мақсаты:дене шынықтыру жаттығулары арқылы қозғалыс үйлесімділігін және ептілікті қалыптастыру</p>				

			<p>Тақырып: «Допты екі қолмен жоғарыға лақтырып ұстап алу, алға қарай ұмтылып бір аяқтап 2 аяққа секіру» Мақсаты: допты жоғарыға қарай лақтыру және ұстап алу дағдысын қалыптастыру</p>	1
	IV	Мамандықтың бәрі жақсы	<p>Тақырып: «Оң және сол аяқпен кезектесіп алға қарай ұмтыла секіру.» Мақсаты: дене шынықтыру жаттығулары және қимылды ойындардың көмегімен жылдамдық күш қасиеттерін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Допты оң және сол қолмен қайтара үру.» Мақсаты: дене шынықтыру жаттығулары және қимылды ойындардың көмегімен жылдамдық күш қасиеттерін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Алға қарай қадамдап допты еденге қайтара үру.» Мақсаты: дене шынықтыру жаттығулары және қозғалмалы ойындардың көмегімен жылдамдық күш қасиеттерін ептілікті және қозғалыс үйлесімділігін дамыту</p>	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаттары мен міндеттері	Сағат саны
Наурыз Тақырыбы: Табиғаттың гүлденуі	I	Көктем белгілері	Тақырып: «3 обручтен топтасып қатар оту биіктікке секіру.» Мақсаты: ептілікті және қозғалыс үйлесімділігін дамыту, обруч арқылы өткен кезде топтаса білу шеберлігі, биіктікке секіру, спорттық ойын элементтерін жетілдіру	1
			Тақырып: «Кедергілерден өтіп төрттағанда еңбектеу.» Мақсаты: дене жаттығулары және тапсырмалар арқылы қозғалыс белсенділігін ептілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту	
			Тақырып: «Допты екі қолмен төменнен лақтыру.» Мақсаты: Дене жаттығулары арқылы балалардың психофизикалық қасиеттерін дамыту	1
	II	Көктемгі орман	Тақырып: «Допты екі қолмен лақтырып ұстап алу.» Мақсаты: допты жоғарыға қарай лақтыру және ұстап алу дағдысын қалыптастыру, бір аяқтан екінші аяққа секірудің көмегімен қозғалыс үйлесімділігін дамыту.	1
			Тақырып: «Допты заттардың арасымен домаллату.» Мақсаты: Қозғалу дағдыларын және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру	1
			Тақырып: «Допты баспен итеріп, кегілдердің арасымен төрттағанда еңбектеу.» Мақсаты: Қозғалу дағдыларын және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру	
	III	Құстар ұшып келгенде	Тақырып: «Допты заттардың арасымен домалату.» Мақсаты: қозғалу дағдыларын және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру	1
			Тақырып: «Допты баспен итеріп кегілдердің арасымен төрттағанда еңбектеу.» Мақсаты: қозғалу дағдыларын және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру	
			Тақырып: «Тепе теңдікті сақтап ойлы қырлы тақтай үстімен жүру.» Мақсаты: тепе теңдік сезімін қозғалысты үйлестіруді ептілік және күш қасиетін дамыту	1

	IV	Сұлу-Көктем	<p>Тақырып: «Гимнастикалық орындықтың үстінде ішпен еңбектеу» Мақсаты: тепе теңдік сезімін қозғалысты үйлестіруді еңгілік және күш қасиетін дамыту</p>	1
			<p>Тақырып: «Қапшықты арқалап тұрғанда еңбектеу» Мақсаты: тұрақты тепе теңдікті және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру</p>	1
			<p>Тақырып: «Басына қапшық қойып Ойлы қырлы тақтай үстімен жүру» Мақсаты: тұрақты тепе теңдікті және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру</p>	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаттары мен міндеттері	Сағат саны
Сауір Бізді қоршаған орта	I	Түрлі-түсті гүлдер	Тақырып: «Нығыздалған доптар арқылы екі аяқпен секіру. Допты бір біріне лақтыру» Мақсаты: жылдамдық күш қасиеттері, дәлдей білу мен ептілікке дамыту	1
			Тақырып: «Обручтерді домалату және обручке бүйірмен кіру» Мақсаты: ойын жаттығулары арқылы қимыл- қозғалыс үйлесімділігін ептілік пен қимыл белсенділігін дамыту.	
			Тақырып: «Нығыздалған доптарды аттап өту арқылы гимнастикалық орындықтың үстімен жүру, допты лақтыру» Мақсаты: дене жаттығулары мен спорттық ойын элементтері арқылы қимыл белсенділігін тепе-теңдік сезімін ептілікті және қимыл қозғалыс үйлесімділігін дамыту	1
	II	Космос	Тақырып: «Допты межеленген жерге дейін алып жүру, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, басқа аралыққа өту және төмен қарай түсу» Мақсаты: балалардың жылдамдық күш қасиеттерін ептілігі мен қимыл қозғалыс үйлесімділігін дамыту.	1
			Тақырып: «бір обручтен 2 обручке секіру, қырынан қойылған сатының тақтайшалары арқылы өту» Мақсаты: балалардың ептілік қимыл қозғалыс белсенділігі, жылдамдық күш қасиеттерін және топтаса білу шеберлігін дамыту	1
			Тақырып: «Допты себетке лақтыру қолбеу тақтаймен жүру және қырлы борселер арқылы аттап өту» Мақсаты: негізгі қимыл түрлерін жетілдіру, қимыл қозғалыс үйлесімділігін ептілігін дәлден лақтыру және тепе теңдік сезімін дамыту.	
	III	Жәндіктер және қосмекенділер	Тақырып: «Нысанға оң және сол қолмен қапшық лақтыру, екініден келіп биіктікке секіру» Мақсаты: нәгерген дене дағдылары мен шеберліктерін дене жаттығулары мен қимыл ойындары арқылы бекіту	1

		<p>Тақырып: «Бір обручтен екінші обручка бір аяқпен және екі аяқпен секіру, алақанға және табанға күш түсіре отырып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу»</p> <p>Мақсаты: жылдамдық күш қасиеттері, дәлдей білу мен еңгілікке дамыту</p>	
		<p>Тақырып: «Қалалар ойынын ойнаудың бастапқы дағдыларын дамыту. Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі»</p> <p>Мақсаты: спорттық шеберліктер мен дағдыларды қалыптастыру, халықтық спорттық ойындарға деген қызығушылықты ояту.</p>	1
IV	Табиғатты қорғаймыз	<p>Тақырып: «Қалалар, футбол, бадминтон сияқты спорттық ойындар ойнаймыз, таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі»</p> <p>Мақсаты: әртүрлі дене шынықтыру жаттығулары, қимылды және спорттық ойындар арқылы дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын дамыту</p>	1
		<p>Тақырып: «Кегілдердің арасымен екі аяқпен секіру, гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу»</p> <p>Мақсаты: әртүрлі денешынықтыру жаттығулары қимылды ойындар арқылы балалардың шеберліктері мен дағдыларын дамыту</p>	1
		<p>Тақырып: «Кегілдердің арасымен оң және сол аяқпен секіру, доптар бүйірмен аттап өту арқылы жүру, гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу»</p> <p>Мақсаты: ұсынылған жаттығулар арқылы қозғалыс үйлесімділігі бұлшықет күші тепе теңдікті сақтау сезімі жатығуларын дамыту</p>	1

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны
Мамыр Тақырыбы: Әрқашан күн сөнбесін	I	Отан қорғаушылар(ҚР әскері, Ұлы Отан соғысының ардагерлері)	Тақырып: «қапшықтарды себетке лақтыру, бір жерде тұрып, алға қарай ұмтылып секіртпелен секіру бөрене үстімен жүру» Мақсаты: заттарды себетке лақтыру дағдысын, бөрененің үстімен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау дағдысын бекіту, жылдамдық күш сапасын дамыту	1
			Тақырып: «Нығыздалған доптар арқылы екі аяқпен секіру. Допты бір біріне лақтыру» Мақсаты: жылдамдық күш қасиеттері, дәлдей білу мен ептілікке дамыту	1
			Тақырып: «Бөрененің үстімен жүру, қапшықтарды екі тізенің ортасына қысып алып, екі аяқпен секіру, нығыздалған доптарды түзу жолдың бойымен домалату» Мақсаты: бөренемен жүру, доптарды түзу жолдың бойымен домалату шеберлігін бекіту	1
	II	Ғажайып әлемде	Тақырып: «Гимнастикалық қабырғағамен жоғарыға шығу, қабырғаға доп лақтыру» Мақсаты: жылдамдық күш қасиеттері, қимыл қозғалыс дәлдігі мен үйлесімділігін қалыптастыру	1
			Тақырып: «Қапшықты екі тізенің ортасына қысып, кегілдердің арасымен екі аяқпен секіру. Гимнастикалық қабырғаға әртекті тәсілмен өрмелеу» Мақсаты: қимыл дағдылары, жылдамдық күш қасиеттері және ептілікті дамыту.	
			Тақырып: «Допты бір қолмен алып жүру, обручке қолына доп ұстап топтасып кіру» Мақсаты: допты қайтара ұру шеберлігін жетілдіру, обручке топтасып кіру, орындықта жаттығуды орындау кезінде тепе-теңдікті сақтау	1
	III	Көңілді жаз	Тақырып: «Екпіндеп келіп биіктікке секіру» Мақсаты: екпіндеп келіп аяқты жинап, биіктікке секіру шеберлігін бекіту	1
			Тақырып: «Қысқа баулар арқылы он бүйірлеп екі аяқпен секіру.» Мақсаты: балалардың секіру дағдысын, тепе теңдік сезімі мен қимыл қозғалыс шеберліктерінің дамуын қалыптастыру	
			Тақырып: «Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлеп, аяқты алшақ басып жүру.» Мақсаты: балалардың секіру дағдысын, тепе теңдік сезімі мен қимыл қозғалыс шеберліктерінің дамуын қалыптастыру	1

Бекітемін:
МККК «Достық» балабақшасының
менгерушісі
И.Н.Маслова



Дене шынықтырудың перспективалық жоспары
ортанғы топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жаубасар Д.С

МЕКТЕЛКЕ ДЕЙІНГІ ҮЙЫМДАРДА ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАРЫ
Ортаңғы топ

Айы	Апта	Тақырыбы	Сағат саны
Қыркүйек: Өтпелі тақырып: Балабақша	1 апта Менің балабақшам	1. Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) теңе-теңдікті сақтап жүру. 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Дөңгіы тура бағытта домалату. 3. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Дөңгіы тура бағытта домалату. Күрсаудан еңбектен оту.	3
	2 апта Менің достарым	1. Біркеліпті, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Күрсаудан еңбектен оту. Зағтар арасымен дөңгіарды, күрсауларды домалату. 2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Зағтар арасымен дөңгіарды, күрсауларды домалату. 8 м дейінгі қашықтықта зағтар арасымен тура бағыт бойында торттағандан еңбектеу. 3. Түрлі таныстармен жүгіру: паншпан және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта зағтар арасымен тура бағыт бойында торттағандан еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанға дәлдеп лақтыру.	3
	3 апта Менің сүйікті ойындарым және ойыншықтарым	1. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 1,5м қашықтықтан тігінен нысанға дәлдеп лақтыру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандан еңбектеу. 2. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандан еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойында жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. 3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойында жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.	3
	4 апта Живіз	1. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Дөңгіы екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. 2. Сапка тұру, сапка құрылымын өз ертіп қайта тұру. Дөңгіы екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. 50 см жоғары көтеріліп еп арқанын астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектен кіру. 3. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтеріліп еп арқанын астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектен кіру. Бастан қол киіп, зағтарды аттап оту, бұрылу.	3

Айы	Апта	Тақырыба	Сағат саны
Казан: Өтпелі тақырып: Қош келдін алын күз!	1 апта Күзгі орман	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	3
		2. Шапшап және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	
		Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. 3. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	
	2 апта Ас атасы-нан	1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.	3
		2. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.	
		Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. 3. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.	
	3 апта Күздің себеті	1. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	3
		2. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	
		3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру	
	4 апта Күздің соңы	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	3
		2. Сапта бір-бірден, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	
		3. Шапшап және баяу қарқынмен жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойында жоғары-төмен кезектескен қадаммен ормелеу.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Сағат саны
Қараша: Өтпелі тақырып: Менің отбасым	1 апта Ата-аналар еңбегі	1. Сапта бір-бірден, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойында жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.	3
		2. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Дөңгілақтыру және қағып алу, дөңгілақтыру және өзіне қыспай қағып алу.	
		3. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Дөңгілақтыру және қағып алу, дөңгілақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.	
	2 апта Менің көшем	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	3
		2. Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арканның астынан еңбектен өту.	
		3. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см биіктікте көтерілген арканның астынан еңбектен өту. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту.	
	3 апта Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік	1. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту. Заттар арасымен тура бағыт бойында торттағандап еңбектеу.	3
		2. Сапта бір-бірден, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойында торттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).	
		3. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	
	4 апта Үй жануарлары	1. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Дөңгілақты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу.	3
		2. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Дөңгілақты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.	
		3. Бір қалыппен 40-50 метрге жүгіру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Сағат саны
Желтоқсан: Өтпелі тақырып: Менің Қазақстаным	<p>1 апта Тәуелсіздік Қазақстан (ҚР Тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)</p>	<p>1. Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). 2. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қысқа секіртпемен секіру. 3. Бір қалыпты жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру.</p>	3
	<p>2 апта Тариха саяхат</p>	<p>. Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. 2. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. 3. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қаламмен өрмелеу.</p>	3
	<p>3 апта Нұр-Сұлтан-Отанымыздың жүрегі!</p>	<p>1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. 3. Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кендеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Бір-біріне допты домалату.</p>	3
	<p>4 апта Менің туған өлкем</p>	<p>. Шашырап жүру және жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. 2. Жүруді жүгіруге ауыстыру. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. 3. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).</p>	3

Айы	Апта	Тақырыбы	Сағат саны
Қантар: Өтпелі тақырып: « Қызықты қыс мезгілі »	1 апта Айналамыздағы өсімдіктер	<p>1.Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1м арақашықтықтағы 4 сызық).Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру.</p> <p>2. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру.Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру.Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.</p> <p>3.Бірінің артынан бірі келергілерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату.</p>	3
	2 апта Жануарлар әлемі	<p>1.Тактай бойымен жүру және жүгіру. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>2. Тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру.</p> <p>3.Бір минут баяу қарқында жүгіру.Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.</p>	3
	3 апта Құстар – біздің досымыз	<p>1.Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеу: ырғақты жүру, жеңіл жүгіру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру.</p> <p>2.Шашырап жүру және жүгіру. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру.Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>3.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p>	3
	4 апта Ғажайып қыс (қысқы ойындар)	<p>1. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелендеп өзгертіп жүру. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см).</p> <p>2.Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқашанғы жүгіру. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.</p> <p>3. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдағып және ақырын жүгіру. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу.</p>	3

Айы	Апта	Тақырыбы	Сағат саны
	1 апта Айналамыздағы өсімдіктер	1. Шашырап жүру және жүгіру. Допты жоғары лақтыру. еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен кадаммен өрмелеу. 2. Қалыпты. аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен кадаммен өрмелеу. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. 3. Сапта тапсырманы орындай отырып. жүру және жүгіру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен. қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Берілген бағытта допты домалату. допты қақпаға домалату.	3
	2 апта Көліктер	1. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру. 2. Сапта белгі бойынша тоқтап, біреуден жүру және жүгіру. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. 3. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Еденге салған тактай бойымен қос аяқпен секіру.	3
	3 апта Электроника әлемі	1. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Еденге салған тактай бойымен қос аяқпен секіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. 2. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. Сапқа тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. 3. Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. Сапқа тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау.	3
	4 апта Мамандықтың бәрі жақсы	1. Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау. 50 см жоғары көтерілген арканның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу. 2. Көлбеу тактайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арканның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу. 3. Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу. Зағты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және қолденеінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру.	3

Айы	Апта	Тақырыбы	Сағат саны
	<p>1 апта Көктем белгілері</p>	<p>1. Шашырап жүру және жүгіру. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1.5 м) 1.5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен (2–2.5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу.</p> <p>2. Жай қарқында үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту.</p> <p>3. Тепе-теңдікті сақтап бөрене үстімен жүру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.</p>	3
	<p>2 апта Көктемгі орман</p>	<p>1. Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау.</p> <p>2. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.</p> <p>3. Қолдарын белгіне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Еденге салған тактай бойымен қос аяқпен секіру.</p>	3
	<p>3 апта Құстар ұшып келгенде</p>	<p>1. Кен адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру. Еденге салған тактай бойымен қос аяқпен секіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.</p> <p>2. Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу.</p> <p>3. Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту, нықтарын босаңдау ұстау, алға қарау, жүгіру мен жүруді кезектестіру. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.</p>	3
	<p>4 апта Сұлу-Көктем</p>	<p>1. Иректел қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру.</p> <p>2. Сапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау.</p> <p>3. Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру.</p>	3

Сәуір: Өтпелі тақырып: Бізді қоршаған әлем

Айы	Апта	Тақырыбы	мрзімі
Сәуір: Өтпелі тақырып: Бізді қоршаған әлем	1 апта Түрлі-түсті гүлдер	1.Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру.Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу.Отыру калпында допты бастан асыра алысқа лақтыру.	3
		2.Еденге салынған тактай бойымен тапсырманы орындай жүру — тактайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. Отыру калпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. Көлбеу тактай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру.	
		3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Көлбеу тактай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру.Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу.	
	2 апта Космос	1.Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.	3
		2.Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).	
		3. Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).Аяғын бірге, аяғын алшак қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.	
	3 апта Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі	. Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір бірден жүгіру. Аяғын бірге, аяғын алшак қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.	3
		2.Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.	
		3.Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.Арқанын астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу.	
	4 апта Табиғатты қорғаймыз	1.Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.Допты алысқа лақтыру.	3
		2.Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.	
		3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу.	

Мамыр: Өтпелі тақырып: Әрқашан күл сонбесің!

Айы	Апта	Тақырыбы	Сағат саны
	1 апта Бірлігіміз жарасқан	1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. 2. Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Бір-біріне допты домалату. 3. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру. қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу.	3
	2 апта Отан қорғаушылар (ҚР әскері, Ұлы Отан соғысының ардагерлері)	1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. 2. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. 3. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру. қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу.	3
	3 апта Мен жасай аламын	1. Иректен қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. 2. Заттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. 3. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. Орнында тұрып ұзындыққа секіру.	3
	4 апта Қош келдің, жаз!	1. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру. Екі метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бақылау және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың жеңіл қимылымен тосып алу. 2. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Екі метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бақылау және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың жеңіл қимылымен тосып алу. Басындағы қабымен гимнастикалық орындық бойымен, дене бітімін сақтай отырып жүру. 3. Басындағы қабымен гимнастикалық орындық бойымен, дене бітімін сақтай отырып жүру. Шектелген жазықтық бойымен допты домалатуға жаттықтыру.	3



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая
ГККП «Детский сад «Достык»
И.Н.Маслова

Перспективное планирование организованной учебной деятельности
подготовительная группа

Инструктор по физическому воспитанию: Жаубасар Д.С

Перспективный план в подготовительной 2021-2022 учебный год

Подготовительная группа

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Количество часов
Сентябрь «Детский сад»	I	Мой детский сад	<p>Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности.</p> <p>1. Учить сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой. Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном, ритмичном темпе,</p> <p>Воспитывать коммуникабельность, интерес к занятию. ПИ «Лошадки»</p>	1
			<p>2. Учить метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой, ползанию на четвереньках между предметами. Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном, ритмичном темпе.</p> <p>Воспитывать коммуникабельность, интерес к занятию. ПИ «Лошадки»</p>	1
			<p>3. На воздухе 1. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе и беге; упражнять в метании мешочка; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности. П.И.</p> <p>«Беговая эстафета»</p>	1

Перспективный план в подготовительной 2021-2022 учебный год

Подготовительная группа

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Количество часов
Сентябрь «Детский сад»	1	Мой детский сад	<p>Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности.</p> <p>1. Учить сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой. Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном, ритмичном темпе,</p> <p>Воспитывать коммуникабельность, интерес к занятию. ПИ «Лошадки»</p>	1
			<p>2. Учить метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой, ползанию на четвереньках между предметами. Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном, ритмичном темпе.</p> <p>Воспитывать коммуникабельность, интерес к занятию. ПИ «Лошадки»</p>	1
			<p>3. На воздухе 1. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе и беге; упражнять в метании мешочка; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности. П.И.</p> <p>«Беговая эстафета»</p>	1

II	Мои друзья	1. Учить бросанию и ловле мяча не прижимая к груди, прыжкам на двух ногах из обруча в обруч. Закреплять умение действовать по звуковому сигналу. Воспитывать коммуникабельность, интерес к занятию. П/И «Кто лучше прыгнет»	1
		2. Учить прыжкам с зажатым мячом между ног; закрепить перебрасывание мяча друг другу. Воспитывать коммуникабельность, интерес к занятию. Предлагают П/И «Точно в цель»	1
III	Любимые игры и игрушки	1. Учить прыжкам с зажатым мячом между ног; лазанию по наклонной лесенке на четвереньках. Закрепить перебрасывания мяча друг другу. Воспитывать коммуникабельность, интерес к занятию П/И «Волк и зайцы»	1
		2. Учить сохранению равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы. Произвольно прыгать из обруча в обруч. П/И «Найди себе пару»	1
		3. На воздухе. Совершенствовать метание мешочка на дальность, развивать ловкость, равновесие. П.И. «Кто дальше»	1
IV	Мебель	1. Учить хождению по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы; прыжкам через рейки, шнуры, предметы: закрепить бег со средней скоростью П/И «Мы веселые ребята»	1
		2. Учить прыжкам через рейки, предметы; перебрасывание мяча одной рукой друг к другу, стоя в колонне, кругу; закреплять- ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы П/И «Мяч в корзину»	1

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Колл часов
Октябрь Здравствуй, Золотая осень!»	I	Осень в деу.	1. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками после отскока от пола; развивать технику прыжка на двух ногах с мешочком, зажатым между колен по прямой; П/И «мы листочки»	1
			2. Учить ходить по канату приставным шагом; прыгать через предметы по прямой на двух ногах. Упражнять: в ходьбе с перешагиванием через предметы. П/И «Самолеты»	1
			3. На воздухе. Учить детей ходить на носках; развивать умение пролезать в обруч боком. Совершенствовать метание мешочка на дальность. П.И. «Соберись в круг»	1
	II	Хлеб-всему голова	1. Учить прыгать через предметы по прямой на двух ногах. Лазать по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек разноименным способом. Закрепить умение двигаться по канату приставным шагом. П/И «Пожарные на учении»	1
			2. Учить прыгать в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги; метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. П/И «кто дальше бросит»	1
	III	Что у осени в корзинке?	1. Учить ползать на животе с мешочком на спине. Закрепить навыки метания мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Совершенствовать навык подбрасывания и ловли. П/И «Караси и щука»	1
2. Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки, чередуя прыжок на двух, одной ногой, продвигаясь вперед. П/И «Караси и щука»			1	

			3. на воздухе. Совершенствовать метание мешочка на дальность, ходьбу и бег в колонне по одному. умение собираться в круг. П/И «Быстро в круг»	1
	IV	Поздняя осень	1. Учить ходить по гимнастической скамейке, переключая на каждый шаг мяч из одной руки в другую перед собой; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками с продвижением вперед. П/И «Сбей кеглю»	1
			2. Учить лазать по гимнастической стенке до верха с переходом на другой пролет и спуском вниз. Закрепить навыки прыгать, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед. П/И «Сбей кеглю»	

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Колл часов
Ноябрь «Моя семья»	I	Труд родителей	Цель: Расширение представлений о семье, роли матери, отца, дедушки, бабушки, сестры, брата; об обязанностях членов семьи, способствовать воспитанию положительных взаимоотношений в семье, взаимовыручке, любви ко всем членам семьи. 1. Учить бросать мяч о стену и ловить его двумя руками после отскока от пола; развивать технику прыжка на правой, левой ноге между предметами, совершенствовать ходьбу по канату. П/И «Самолёты»	1
			2. Учить спрыгивать на согнутые ноги с высоты в обозначенное место. Закрепить умение проползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. П/И «Самолёты»	1

		3. На воздухе. Учить метать мешочки с песком, правой, левой рукой, продолжить учить умению бегать змейкой. Совершенствовать бег, ходьбу. П/И «Будь внимательным»	1
II	Моя улица.	1. Учить прыгать на левой ноге между предметами; продолжить учить умению ходить по канату боком, совершенствовать игру с мячом. П/И «Соревнования с мячом»	1
		2. Учить бегать по гимнастической скамейке. Прыгать через предметы правым и левым боком на двух ногах, продвигаясь вперед. Закрепить навыки ходьбы на четвереньках «По ладошке». П/И «Сделай фигуру».	1
III	Безопасность дома и на улице.	1. Учить подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе и беге в колонне. Закрепить навыки прыжков через предметы правым и левым боком на двух ногах, продвигаясь вперед. П/И «Паук и мухи»	1
		2. Учить спрыгивать со скамейки в обозначенное место. Совершенствовать ходьбу приставным шагом (пятки на канате, носки на полу): по скамейке. П/И «Паук и мухи»	1
		3. На воздухе. Учить подлезать под дугу, совершенствовать ходьбу и бег, развивать глазомер при метании. П/И «1,2,3, Стоп»	1
IV	Домашние животные	1. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мешочек в обруч одной рукой снизу. Упражнять в ходьбе в колонне, по канату, шнуру прямо, боком. П/И «Брось дальше»	1

			<p>2. Учить пролезать в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе в колонне по сигналу менять направление. Закреплять умение бросать мешочек в обруч одной рукой снизу.</p> <p>П И «Брось дальше»</p>	1
--	--	--	---	---

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Кол-в часов
Декабрь «Мой Казахстан»	I	Независимый Казахстан(Первый Президент РК.государственный символика РК)	<p>Цель: формирование у детей духовно-нравственных общечеловеческих ценностей, патриотизма и толерантности, основанных на общенациональной идее "Мәңгілік Ел".</p> <p>1. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мешочек в обруч одной рукой снизу. Упражнять в ходьбе в колонне, по канату, шнурю прямо, боком. П И «Брось дальше»</p>	1
			<p>2. Учить пролезать в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе в колонне по сигналу менять направление. Закреплять умение бросать мешочек в обруч одной рукой снизу.</p> <p>П И «Брось дальше»</p>	1
	II	Путешествие в нашу историю.	<p>1. Учить ходить по ребристой поверхности, прыгать с гимнастической скамейки на обозначенное место, мягко приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в пролезании в обруч прямо, боком, не касаясь руками пола. П И «Юрта»</p>	1
			<p>2. Учить метать в вертикальную цель правой, левой рукой от плеча упражнять в ходьбе по ребристой доске. Закреплять умение прыгать с гимнастической скамейки на обозначенное место, мягко приземляться на полусогнутые ноги. П И «Юрта»</p>	1

		<p>3. На воздухе. Учить передвигаться по ледяне скользящим шагом друг за другом различать ориентировку в пространстве, упрямать в беге в разном темпе</p> <p>ИИ «Снежки»</p>	1
III	Нур-Султан-столица нашей родины!	<p>1. Учить ходить по гимнастической скамейке, с перекладыванием на каждый шаг мяча из руки в руку за спиной. Закреплять умение метать мяч в вертикальную цель правой, левой рукой от плеча</p> <p>ИИ «Не оставайся на полу»</p>	1
		<p>1. Учить лазанью по шведской стенке, вверх, вниз не пропуская рук. Подлезание под дуги высотой 50см.</p> <p>ИИ «Не оставайся на полу»</p>	1
IV	Мой родной край	<p>1. Учить ползать с подлезанием под дуги с мячом в руках. Закрепить умение бросать мяч двумя руками из-за головы через препятствие.</p> <p>ИИ «Не оставайся на полу»</p>	1
		<p>2. Учить лазанью по шведской стенке, вверх, вниз не пропуская рук. Подлезание под дуги высотой 50см.</p> <p>ИИ «Не оставайся на полу»</p>	1
		<p>3. Учить детей метать снежки в цель, и спускаться на санках сенокосах с горы.</p> <p>ИИгра «Точно в цель»</p>	1

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Количество часов
Январь «Зима прекрасная пора»	I	Растения вокруг нас	Цель: расширение знаний о зиме, зимних забавах, видов спорта, зимних явлениях. 1. Учить прыгать с разбега, отталкиваясь двумя ногами через веревку, ванизывать кольца на палку кольце брось П/И «Прыгай с нами через ров»	1
			2. на воздухе Катание с горки; Учить кататься детей на санках ледянках по одному или вдвоем; подниматься с санками на горку; тормозить при спуске с нее. Подвижная игра «Игра в снежки»	1
	II	Мир животных	1. Учить ходить по наклонной доске боком, приставным шагом, сохраняя равновесие. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы П/И «Забрось мяч в кольцо»	1
			2. Учить лазанью по шведской стенке, вверх, вниз, с пролёта на пролёт. П/И «Пожарные на ученье»	1
			3. На воздухе. Катание с горки; Учить кататься детей на санках ледянках по одному или вдвоем; подниматься с санками на горку; тормозить при спуске с нее. П/ игра «Игра в снежки»	1

	III	Пинцы – наши друзья	1. Закреплять лазанье по шведской стенке вверх, вниз, с пролёта на пролёт. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу ПМ «Снежинки»	1
			2. Учить ходить на повышенной опоре, прыгать на двух ногах из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке. ПМ «Снежинки»	1
	IV	Волшебница – зима(зимние забавы)	1. Учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину двумя руками, закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч ПМ «Сбей булаву»	1
			2. Совершенствовать пролезание в обруч правым левым боком, в группировке. ПМ «Найди пару».	1
			3. Учить скользить по ледяной дорожке самостоятельно, после разбега; приседать и снова вставать во время скольжения, развивать координацию движений ПМ «Найди пару».	1

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Количество часов
Февраль «В мире невероятного»	1	Прекрасное рядом	Цель: развитие личности ребенка, владеющего элементарными навыками познавательной деятельности, необходимыми для взаимодействия с окружающим миром; осмыслению нравственных норм и формирование терпимости и уважения к разным людям. 1. Учить бегать по низкой доске. Прыгать попеременно на правой и левой	1

		<p>поме. Упражнить проходить с закрытыми глазами 3 м</p> <p>ПМ «Самолеты»</p>	
		<p>2. Учить бросать мяч в даль двумя руками ита за голову в положении сидя, придавая силу броску энергичным выпрямленным согнутых рук, выполнять ОРУ в едином темпе. Закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед</p> <p>ПМ «Снег, Самолёт, Санки»</p>	1
II	Транспорт	<p>1. Учить ползать на животе с мешочком на спине, подтягиваясь руками. Совершенствовать метание мешочка вдаль.</p> <p>ПМ «Сбей кеглю»</p>	1
		<p>2. Учить ползать на животе с мешочком на спине, подтягиваясь руками. Совершенствовать ходьбу по низкой скамейке с мешочком на голове.</p> <p>ПМ «Сбей кеглю»</p>	1
		<p>3. На воздухе Катание с горки:</p> <p>Учить кататься детей на санках ледя по одному или вдвоем; подниматься с санками на горку; тормозить при спуске с нее.</p> <p>Подвижная игра «Игра в снежки»</p>	1
III	Мир электроники	<p>1. Учить ползать на животе с мешочком на спине, подтягиваясь руками. Совершенствовать метание мешочка вдаль.</p> <p>ПМ «Сбей кеглю»</p>	1
		<p>2. Учить ползать на животе с мешочком на спине, подтягиваясь руками. Совершенствовать ходьбу по низкой скамейке с мешочком на голове. ПМ «Сбей кеглю»</p>	1

	IV	Все профессии важны	1. Учить ходить по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу); Учить бросать мяч в пол и вверх двумя руками и ловить его. ПМ «Точно в цель»	1
			2. Учить пролезать в обруч правым левым боком, не касаясь верхнего края. Упражнять в ползании по скамейке с мячом зажатым между колен. Закреплять хождение по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу) ПМ «Точно в цель»	1
			3. На воздухе Катание с горки; Учить кататься детей на санках ледянках по одному или вдвоем; подниматься с санками на горку; тормозить при спуске с нее. Подвижная игра «Игра в снежки»	

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Колл часов
Март «Расцветание природы»	I	Приметы весны.	Цель: знакомить детей с весенними признаками. пробуждениями природы, разучить весенние игры со словами, развивать физические качества. 1. Учить лазать по веревочной лестнице разноименным способом; вести мяч двумя руками шагом. Упражнять в попеременном беге с ходьбой. ПМ «Эстафета с мячом»	1
			2. Учить лазать по гимн. стенке до верха, не пропуская реек, с переходом на др. пролет и спускаться вниз по верёвочной лестнице. Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПМ «Меняемся местами»	1

	II	Весна в лесу.	1. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Спрыгивать со скамейки в обозначенное место. П/И «Птицы прилетели»	1
			2. Учить ползать под дугами на ладонях и носках, не касаясь коленями пола, сохранять правильную осанку при ходьбе по скамейке, спрыгивать со скамейки в обозначенное место. П/И «Ласточки»	1
			3. На воздухе. Ходьба и бег по пересеченной местности, метание мешочков на дальность. П/И «Угадай чей голосок»	1
	III	Прилетели птицы	1. Учить прокатывать обручи и пролезть в них. Упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Бегать со сменой направления по музыкальному сигналу П/И «Юрта»	1
			2. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по скамейке. Перекатывать обручи и пролезать в них. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. П/И «Юрта»	1
	IV	Весна-красна!	1. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе и беге по ограниченной поверхности шагом, на носках Бросание мешочка в обруч одной рукой снизу, метание в цель. П/И «Сбей кеглю»	1
			2. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком. Бросать мяч вверх двумя руками, ловля после хлопка. П/И «Точно в цель»	1
			3. На воздухе. Ходьба и бег по пересеченной местности, метание мешочков на дальность. П/И «Угадай чей голосок»	1

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Кол-во часов
Апрель «Я и окружающая среда»	I	Разнообразие цветов	1. Учить прыгать через длинную скакалку. Закрепить умение сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком. Упражнять в умения выполнять вис на гимнастических кольцах. ИИ «Гуси - лебеди»	1
			2. Продолжать учить выполнять метание мешочка вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4метр. Закрепить умение прыгать через длинную скакалку. Упражнять в умении сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком. ИИ «Гуси - лебеди»	1
	II	Космос	1. Продолжать учить ходить по канату, шнуру с мешочком на голове сохраняя правильную осанку. Закрепить умение ползать по скамейке с мешочком на спине координируя работу рук и ног. Упражнять в метании вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4метра. Игра «Перелет птиц»	1
			2. Продолжать учить прыгать в высоту с разбега. Закрепить умение ходить по канату, шнуру с мешочком на голове сохраняя правильную осанку. Упражнять в умении ползать по скамейке с мешочком на спине координируя работу рук и ног. Игра «Мышеловка»	1
			3. На воздухе. Ходьба и бег по пересеченной местности, метание мешочков на дальность, прыжки. ИИ «эстафеты»	1
	III	Насекомые. Земноводные.	1. Учить бросать мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками развивая ловкость. Закрепить умение ползать с мячом по скамейке, зажав мяч коленями. Игра «Мяч водящему»	1

		<p>2. Учить пролезать в обруч не задевая обода. Закрепить умение бросать мяча с пол одной рукой и ловля двумя руками развивать ловкость.</p> <p>Игра «Мяч водящему»</p>	1
IV	Учимся помогать природе.	<p>1. Учить прыгать на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком;</p> <p>Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Упражнять в умении пролезать в обруч не задевая обода.</p> <p>П/И «Самолеты»</p>	1
		<p>2. Учить переползать через скамейку в чередовании с ходьбой. Закрепить умение прыгать на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком.</p> <p>Упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>П/И «Мяч через сетку»</p>	1
		<p>3. Ходьба и бег по пересеченной местности, прыжки в длину с места, катание на самокатах.</p> <p>П/И «Эстафеты с бегом»</p>	1

Месяц Тема	Неделя	Под тема	Цели	Коли часов
Май «Пусть всегда будет солнце!»	I	В семье единой	1. Цель: воспитание в детях таких нравственных качеств, как любовь к близким людям, стремление заботиться о них, чувство привязанности к своему родному городу, своей стране, интерес к ее истории. Учить бегать «змейкой» без ориентира. Закрепить технику выполнения упражнения «Цапля». Упражнять в умении метать мешочек правой рукой на дальность. ПИ «1.2.3, Стоп»	1
			2. Продолжать учить метать мешочек в даль правой и левой рукой. Совершенствовать умение бегать «Змейкой» без ориентира; Упражнять в умении выполнять упражнение «Цапля» ПИ «1.2.3, Стоп»	1
	II	Защитники Родины (Армия РК, ветераны ВОВ)	1. Совершенствовать умение бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками. Закрепить умение прыгать через короткую скакалку. Упражнять без « змейкой ». ПИ «Лошадки»	1
			2. Учить бегать в рассыпную между кеглями. Совершенствовать умение бросать мяч о пол одной рукой и ловить двумя руками. Упражнять в умении прыгать через короткую скакалку. ПИ «Дружные ребята»	1
			3. Ходьба и бег по пересеченной местности, прыжки в длину с места, катание на самокатах. ПИ «Эстафеты с бегом»	1

	III	Я-умею	<p>1. Продолжать учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спускаться вниз.</p> <p>Упражнять в умении бросать мяч о пол и ловить его двумя руками.</p> <p>П/И «Найди себе пару»</p>	1
			<p>2. Учить выполнять челночный бег. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по наклонному бревну.</p> <p>Игра «Мышеловка»</p>	1
	IV	Здравствуй, лето!	<p>1. Учить перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге. Закрепить умение вести мяч одной рукой, метать мешочки в цель.</p> <p>П/И «Школа мяча»</p>	1
			<p>2. Совершенствовать умение бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками. Закрепит умение перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге. Упражнять в умении ходить и бегать по наклонному бревну.</p> <p>Игра «Ровным кругом»</p>	1
			<p>3. Ходьба и бег по пересеченной местности, прыжки в длину с места. катание на самокатах. П/И «Эстафеты с бегом»</p>	1