

**МЕКТЕПКЕ ДЕИНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ІСКЕ
АСЫРУДА ӨТПЕЛІ ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ЕРЕСЕК ТОПКА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАН
2020-2021 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАР**

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

*Тексерілді:
Ақпан*

Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату гимнастикалық орындағы жүргенде дұрыс қалып қалыптастыра отырып, тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итеру, алға секіру кезінде жаттығу; доп лақтыруға арналған жаттығулар.		1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ен бастысы - бауларды баспау. 2. Секіру - орында екі аяғымен шенберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет).		2
Балаларды бір-бірілеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ кону.		1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). Ол бірінен соң бірі үздіксіз түрде екі бағанда жүзеге асырылады. Барлық балалар екі сызықтан өтіп болғаннан кейін жүгіру туралы сигнал беріледі, осылайша 3-4 рет кезекпен. 2. Екі аяғымен секіру, кубка алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау.		1
Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа конуға үйрету; допты домалату жаттығулары.		1. «Затқа жету» секіру - орнында екі аяқпен серпілу. Ол қатарынан 3-4 секіру сериясымен орындалады, содан кейін кідіріс және мұғалімнің белгісі бойынша қайтадан секіреді (3-4 рет). 2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2 м). Өдіс – тіземен отыру, өкшемен отыру (әр топқа 10-12 рет).		2

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

Катты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ кону.		2. Пигтейлге екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м кашықтық 2 рет қайталау.		
Допты торға дақтыра отырып, ептілік пен көзді дамытатын жаттығу; төмендетілген тіреу аймағында жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1
Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обрұчтан обрұчка секіру кезінде иілген аяқтарға кону жаттығулары; кимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату кабілетін бекіту		1. Секіру-салпыштан шеңберге екі аяқпен секіру (2-3 рет). 2. Домалау доптар бір-біріне (10-12 рет).		2
Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обрұчтан обрұчка секіру кезінде иілген аяқтарға кону жаттығулары; кимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату кабілетін бекіту.		1. Екі аяқпен құрсаудан шеңберге секіру (құрсау бір-бірінен 0,25 м кашықтықта) сапта орындалады (3-4 рет). 2. Допты бір қатарға бір-бірінен 1 м кашықтықта орналастырылған 4-5 заттың (текшелер немесе дәрілік шарлар) арасында домалату. Допты домалату, оны екі колмен бүктелген «совок».		1
Балаларды серпілуге арналған әртүрлі тапсырмалармен жаттығу жасау, сигнал бойынша әрекет ету кабілетін бекіту		Ойын жаттығулары. Таза ауада		2
Бағанмен жүруді бір-бірден қайталаңыз, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, дота астына көтерілу жаттығулары.		1. Допты алға айналдыру 2. Еденге колмен типізбей, шнурдың астына көтерілу (3-4 рет).		1
Қараша айы. Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау» <i>Текітілген!</i> <i>Аман</i>				
Мақсаты	Жалпы даму	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат

	жаттыңулар (ЖДЖ)		саны
Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.		1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға). 2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет). 3. Допты екі қолмен лақтыру (шардар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда).	2
Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.		1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға). 2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет). 3. Допты екі қолмен лақтыру (шардар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда).	1
Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет). 2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет).	2
Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет). 2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет).	1
Шенберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.		1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаныз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет.	2
Шенберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.		1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаныз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет.	1

Шенберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Дөпты домалау.		1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру(текшелер, толтырылған шарлар, кеглиттер). Қашықтық 3 м. Ол екі бағанда саяттық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аударыңыз - еденнен итеріп, қолды сермеу). 2. Дөпты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен.		2
Бағаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; дөпты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғаланыз		1. Дөпты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алу(10-12 рет). Бағалар бүкіл бөлмеде кездейсоқ орналасады. 2. Гимнастикалық орындағы алақан мен тізеге сүйеніп жүру.		1

Желтоқсан айы.

Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»

Бекіткені
Мамы

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Бағаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; дөпты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғаланыз		1. Дөпты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен ұстап алу серпілістен кейін қолдар (10-12 рет). 2. Алақан мен аяққа сүйеніп, алға қарай бағытта қатармен қозғалу- «күшкітер сияқты». Қашықтық 3 м 3. Заттар арасында екі аяқпен секірубір қатарға орналастырылған. Қашықтық 3м.		2
Бағаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.		1. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жүру, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау (2-3 рет). 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік алдымен жүру, қолды белбеумен ұстау (басыңызды және		1

Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асказанмен жоралағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаныз.		арқанызды тік ұстаңыз). 1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орындықтың соңында алға және төмен қарай адымданыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаныз. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет). 3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе келгіттер) 3 м қашықтықта (2 рет).	2
Жау және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту. Жау және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.		1. Тепе-теңдік - тұзу сызық бойымен жүру, бір аяқтың өкшесін екінші саусаққа қойып, қолды белдікке қою. Сымның ұзындығы 2 м. 2 рет қайталаныз. 2. 4-5 штанганың үстінен секіруқолдарыңыздың көмегімен өзіңізге көмектесу. Бардың биіктігі 6 см. 1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орындықтың соңында алға және төмен қарай адымданыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаныз. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет). 3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе келгіттер) 3 м қашықтықта (2 рет).	2
Жау және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде		1. Тепе-теңдік - шеңберге салынған баумен жүру (арқаныз бен басыңызды тік ұстап,	2

балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты теңе-теңдікті сақтау жаттығулары; келеріден секіру кезінде егтілік пен кимылдарды үйлестіруді дамыту.		бір-біріңізден қашықтықта ұстаныз) 2. 5-6 сым арқылы екі аяқпен секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта төселген 3. Дөпты 4-5 заттың арасына домалату(текшелер, толтырылған шарлар), оны екі қолыңызбен төменнен итеріп, өздеріңізден алыс кетпеңіз. Нысандар арасындағы қашықтық 1 м.		1
Балаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа қонудымен секіруде; дөпты заттар арасында домалату кезінде көзді және егтілікті дамыту.		1. Орындықтан секіру (бйіктігі 20 см) резенке жолда 2. Дөпты заттар арасында домалату		1
Балаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа қонудымен секіруде; дөпты заттар арасында домалату кезінде көзді және егтілікті дамыту.		1. Орыннан секіру (бйіктігі 25 см). 2. Дөптарды заттар арасында домалату (текше, дәрілік дөп). 3. Жол бойымен жүгіру (ені 20 см).		2
Қағаз Төресімеңгір! Аяқ				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды орнында жұпқа ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүтілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Дөпты домалату кезінде көз өлшегішті және егтілікті дамыту.		Дөптарды бір-біріне лактыру 1,5 м қашықтықтан (төменнен екі қолмен әдіс) Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру алақанмен және тіземен тіреледі		2
Балаларды орнында жұпқа ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүтілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Дөпты домалату кезінде көз өлшегішті және егтілікті дамыту.		1. Дөпты бір-біріне 2 м қашықтықтан лактыру (әдіс - бастың арт жағынан екі қолмен, аяқтар иық еніндей қалыпта). 2. Алақандар мен аяқтардағы тіреуішпен төрт аяғымен алға қарай қозғалу - «аю». Арақашықтық 3-4 м. 2 рет қайталаныз.		1

		3. Толтырылған доптардың үстімен басып (әрқайсысы 4-5 доптан тұратын екі сызықпен), тізелерді жоғары көтеріп, белдікке қолды, доптарға тиізібей жүру (доптар баланың 2-3 алдымында орналасады). Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады		
Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазанмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаныз.		1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындықта жүгіру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүрубүйірлік бүйірлік адым, қолдың бастың артында. Орындықтың соңында төмен қарай адымдап түсіңіз		2
Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазанмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаныз.		1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру 3. Екі аяқпен секіру		1
Бағаларға заттарды тиізібестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау.		1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқандағы өкшелер, еденде шұлықтар, белде қолдар. 3-4 рет қайталаныз. Арқанның немесе қалың арқанның ұзындығы 2-2,5 м. 2. Екі аяқпен секіру, арқан бойымен алға жылжып, оның үстінен оңға және солға секіру (2-3 рет).		2
Бағаларға заттарды тиізібестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу жаттығуы		1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқанта шұлық, еденде өкшелер, бастың артында қолдар. 2. Екі аяқпен секіру, арқаннан оңға және солға секіру, алға жылжу, қолының қолымен қолын созып көмектесу (2-3 рет). 3. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен ұстап алу, ерікті түрде (бағалар		1

		залда еркін орналасады), арқайсысы өз қарқынымен.		
Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру және допты бір-біріне лақтыру.		1. Гимнастикалық орындықтан секіру (бйіктігі 25 см) (4-6 рет). 2. Доптарды бір-біріне лақтыру 2 м қашықтықтан (әдіс - төменнен екі қолмен) (10-12 рет).		2
Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру, кішкене допты бір қолмен еденге соғу, заттар арасындағы сауақтармен тепе-теңдікпен жүру		1. Кішкентай допты бір қолмен еденге 3-4 рет қатарынан соғып, екі қолмен ұстап алу. 3-4 рет қайталаныз. 2. Екі аяқпен секіру, алға жылжу, - аяқты алшақ аттап, аяқпен бірге секіру және т.б. Қашықтық 3 м, бірнеше рет қайталаныз. 3. Тепе-теңдік - бір қатарға бір-бірінен 0,4 м қашықтықта орналасырылған заттар арасында сауақтармен жүру. Қашықтық 3 м, 2 рет қайталаныз.		1
Ақпан айы. Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем» <i>Текіметіңіз! Ақпан</i>				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды заттар арасында жүру мен жүгіруде, тепе-теңдікте жаттықтыру; секіру тапсырмасын қайталау.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру (ортасында тоқтаныз, бұрылыңыз, әрі қарай жүріңіз, орындықтан түсіп (секірмей) және өз бағананызға оралыңыз (2-3 рет). 2. Штангалардың үстінен секіру (штанганың бйіктігі 10 см), олардың арасындағы қашықтық 40 см (3 есе).		2
Балаларға заттарды басып, шнурдан секіріп, допты бір-біріне лақтыра отырып жүруге жаттығу		1. Жүру, толтырылған доптардың үстінен басу, тізелерін жоғары көтеру, қолды белбеуде ұстау (2-3 рет).		1

		2. Зал бойымен салыңнан сызықтан секіру (сызық ұзындығы 3 м). Қолдың жігерлі толқынның қолдана отырып, шнурдың үстінен оңға және соңға секіру, алға жылжу (2-3 рет). 3. Қатарда тұрып доптарды бір-біріне лақтыру (арақашықтық 2 м).		
Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.		1. Обручтан құрсауға секіру (5-6 құрсау) екі аяқта. 3-4 рет. 2. Заттар арасында доптарды домалату (текшелер, түйреуіштер), 3-4 рет.		2
Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.		1. Екі аяқпен секірубір-бірінен 0,5 м қашықтықта жатқан 5-6 қысқа сымдар арқылы. 2-3 рет қайталаныз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2,5 м) қатарда. Әдіс - тізе беру жағдайы (10-12 рет). 3. Саусақпен жүру, қолды белде, әдеттегі жүріспен кезектесіп жүру		1
Балаларды серуендеуге және заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; допты екі қолмен ұстап алу; төрт аяғымен жүру дағдысын бекіту.		1) доптарды бір-біріне лақтыру (10-12 рет). 2. Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру.		2
Балаларды тік нысанға лақтыруға, гимнастикалық орындықта жорғалауға, екі аяқпен секіруге жаттығу		1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру - диаметрі 50 см, оң және сол қолмен қалқан (әдіс - иықтан) (5-6 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет). 3. Заттардың арасында екі аяқпен секіру, сатылы (текшелер, түйреуіштер) (2-3 рет).		1
Қозғалыс бағыты өзгерген кезде балаларды серуендеуге жаттықтыру;		1. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3		2

алға қарай бағыттауды қайталаңыз, заттар арасында секіріңіз		рет). 2. Тепе-теңдік - жаяу жүру, дәрілік шарлардың үстінен шығу, тізелерді жоғары көтеру, қолды белде (немесе бастың артында).		
Балаларды гимнастикалық орындықта серуендеуде, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.		1. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аю». Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден қосымша адыммен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға созыңыз; жоғары көтеріліп, әрі қарай жүріңіз, орындықтың соңында алға және төмен қарай адым жасаныз (секіріменіз). 2-3 рет қайталаңыз. 3. Оң және сол аяқпен секіру, қолдың толқынының көмегімен (текпешеге дейінгі арақашықтық 2 м). 2-3 рет қайталаңыз.		1
Наурыз айы. Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шенбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.		1. 4-5 зат арасында саусақпен жүру(текпешелер) бір-бірінен 0,5 м қашықтықта орналасқан. 2 рет қайталаңыз. 2. Сымнан оңға және солға секіру алға жылжу (арақашықтық 3 м). 2-3 рет қайталаңыз.		2
Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шенбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.		1. балаңс - көлбеу тактада жүру және жүгіру (3-4 рет). 2. Қысқа арқаннан екі аяқпен секіру...		1
Мұғалімнің бұйрығы бойынша		1. тұрып ұзындыққа секіру (1 0-12 рет).		2

Балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаныз.		2. Доптарды шнурға лақтыру (8-10 рет).		
Мұғалімнің бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаныз.		1. тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет). 2. Доптарды шнурға лақтыру екі қолмен бастың арт жағынан (шнурдан 2 м қашықтықта) және еденде серпілгеннен кейін допты ұстап алу (5-6 рет). 3. Допты бір-біріне домалату (бастапқы қалып - отыру, аяқтар алшақ). Қашықтық 2 м (8-10 рет).		1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асказанда орындықта жорғалаумен жаттығу.		1 допты заттар арасында домалату (2-3 рет). 2. Асказандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, колды екі жағынан ұстау (2 рет).		2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асказанда орындықта жорғалаумен жаттығу. Балаларды тепе-теңдікке баулу		1. Доптарды заттар арасында домалату. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізедегі тірекпен артында сөмкемен жүру, «Тырмыс - құлап қалма». 3. Тепе-теңдік - басында сөмкемен орындықта жүру		1
Балаларды жаяу және жүгіруге шашыранқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаныз; «аюлы» орындықта қайталап жорғалап шығу; тепе-теңдік және секіру жаттығулары.		1. Гимнастикалық орындықта алақанға тіреліп еңбектеу және аяқтар " Аюлы) (2 рет). 2. Тепе-теңдік-еденге қойылған тақтамен жүру. 3. бір сызыққа салынған 5-6 сымнан секіру.		2
Балаларды жаяу және жүгіруге шашыранқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаныз; «аюлы»		1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және үшінші релестегі қозғалыс. Содан кейін төмен түсу (2 рет). 2 еденде тақтаймен жүру, саусақтарда,		1

орындықта кайталап жоругагы шыгу; тепе-тендик және секіру жаттыгулары.		белде колдар (2 рет). 3. Сым аркылы екі аякпен секіру (2 рет).		
Сәуір айы. Өтпесі тақырып «Біз енобеккор баламыз» <i>Тасіметіні Аманжол</i>				
Мақсаты	Жалпы даму жаттыгулар (ЖДЖ)	Негізгі қозгалыстар (НҚКЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға жаттыгулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсок бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды кайталау теңдестірілген және секіру.		1. Тепе-тендік - басында қашыкпен жерде жатқан тақтаймен жүру, колды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аякпен секіру(өзектердің бийктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет кайталаңыз.		2
Балаларға жаттыгулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсок бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды кайталау теңдестірілген және секіру.		1 баланс- басына дорбасы бар гимнастикалық орындықта бүйірімен жүру (2-3 рет); камкоршыны сақтандыру қажет. 2. Екі аякпен секірубір-бірінен 0,5 м қашықтықта еденде жатқан 5-6 шнурлар аркылы; 2-3 рет кайталаңыз. 3. Дорбаларды көлденен нысаната лақтыру он және сол кол (мақсатқа дейінгі қашықтық 2,5 м).		1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, кол ұстаыш, жүру және жүгіру жаттыгуларын жасаныз; сөмкелерді көлденен нысаната лақтыру; орнынан ұзындыкка секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау кабілетін бекіту		1. Орыннан ұзындыкка секіру (5-6 рет). 2. Сөмкелерді көлденен нысаната лақтыру (3-4 рет).		2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, кол ұстаыш, жүру және жүгіру жаттыгуларын жасаныз; сөмкелерді көлденен нысаната лақтыру; орнынан ұзындыкка секіру		1. тұрып ұзындыкка секіру«Келесіде кім секіреді». 2. Доттарды тік мақсатка лақтыру иыктан 1,5 м қашықтыктан. 3. Дотты бір колмен тебу қатарынан		1

кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту		бірнеше рет және оны екі қолмен ұстап алу (бүкіл зал бойынша кездейсоқ тәртіпте салу).		
Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде егтілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаныз.		1. Сөмкелерді қашықтыққа лақтыру (6-8 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жоралап жүру алақан мен тізедегі тірекпен (2-3 рет).		2
Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде егтілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаныз.		1. Қаптарды он және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяқтың тіреуімен «аяу» жүру. 3. Екі аяқпен секіру, арақашықтық 3 м.		1
Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.		1. Тепе-теңдік - бір аяғының өкшесін екіншісінің саусағына қойып, еденде жатқан тақтаймен жүру, қолды белдікке қою (2-3 рет). 2. Екі аяғымен шеңберден секіру (5-6 жашпак құрсау; тоқылған өрімдерден шеңберлер салуға болады: бір ұшына түйме, екінші жағына ілмек тігіледі) (2-3 рет).		2
Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.		1. Тепе-теңдік- гимнастикалық орындықта қадамы қосылған, белдікке қолмен жүру; орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, көтеріліп, ары қарай жүріңіз (2-3 рет) 2. Заттар арасында екі аяқпен секірубір-бірінен 40 см қашықтықта қатарға орналастырылған.		1
Мамыр айы. Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Саят саны

Бекіткенін:
Мамыр

Балаларды жүшпен жүргүтө, төмөндөтүлгөн тірек аймагында жүрүү кезінде тепе-теңдікті сактауга жаттыгу; орнынан ұзындыкка секіруді кайталаныз.		1. Еденде жаткан тактайшада (ені 15 см), бір аягынын окшесін екінші саусагына койып, колды белдікке тигізу (2 рет). 2. Ұзыннан 5-6 шнурлар аркылы секіру (сымдар арасындагы кашықтык 30-40 см).		2
Балаларды жүшпен жүргүтө, төмөндөтүлгөн тірек аймагында жүрүү кезінде тепе-теңдікті сактауга жаттыгу; орнынан ұзындыкка секіруді кайталаныз.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалык орындыкпен алдымдап бүйірден жүрүү, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей түсу). Колдардын орналасуы ар түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2. Шнурлар аркылы бір жерден ұзындыкка секіру, сымдардын арасы 50 см. 3. Дөпты (үлкен диаметрлі) текшелер (дәрілік шарлар) арасында «жылан» айналдыру. Тікелей тұрып, дөпты бастың үстіне көтеріп, созыныз.		1
Басшынын ауысуымен жүруді кайталаныз; орнынан ұзындыкка секіру жаттыгулары; дөп жаттыгуларында егтілікті дамыту.		1. Ұзыннан секіру аркылы шнур аркылы (ені 40-50 см) (6-8 рет). 2. Дөптарды бір-біріне лактыру (8-10 рет).		2
Басшынын ауысуымен жүруді кайталаныз; орнынан ұзындыкка секіру жаттыгулары; дөп жаттыгуларында егтілікті дамыту.		1. Орында тұрған екі аягындагы кыска арканнан секіру. 2. Дөптарды бір-біріне жүшпен лактыру (екі колмен бастың арт жагынан). Балалар арасындагы кашықтык 2 м. 3. Кашыкларды кашықтыкка лактыру (он және сол кол).		1
Балаларды жоғары тіземен жүргүтө, жүтіруге, орындыкта жорғалауга жаттыгу; тік максатка кайта лактыру.		1. Тік нысанаға лактыру (диаметрі 50 см дөнгелек нысаны бар калкан, калканның төменгі шеті баланың көзі деңгейінде), он және сол колмен 1,5-2 м кашықтыктан (әдіс - ыыктан) (3-4 рет).		2

		2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта серуендеу (2 рет). Жоралаушы жаттығу екі бағанмен орындалады.		
Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; секіру кезінде артынан тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар.		1. Тепе-теңдік - басында сөмкесі бар орындықта жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Екі аяғымен шнур арқылы оңға және солға секіру, алға жылжу (арақашықтық 3 м) (2-3 рет).		1
Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; гимнастикалық қабырғаға көтерілу кезінде артынан тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.		1. Гимнастикалық қабырғаға көтеріліп, одан түсу (2 рет). 2. Тепе-теңдік - еденде, саусақтарда, қолдың бастың артында жатқан тақтаймен жүру (2 рет).		2
Балаларды жоғары тізмен жүруге, жүгіруге, орындықта жоралауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.		1. 2 м қашықтықтан тік нысанаға лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»). 3. Қысқа арқаннан секіру.		1