

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ІСКЕ
АСЫРУДА ӨТПЕЛІ ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ЕРЕСЕК ТОПКА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАН
2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАР**

*Әкім/прекс,
Мектеп*

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Бағабакша»

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚКЖ)	Мерзімі	Санат саны
Бағаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату гимнастикалық орындықта жүргенде дұрыс қатып 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: ең бастысы - бауларды баспау. 2. Секіру - орнында екі аяғымен шенберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серігу (3-4 рет).		2
Бағаларды 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 бағалар 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
Бағаларға 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

			2. Еденде жаткан тактада аяқтың ұшымен жүру		
Үйретуді жалғастыру; шнурдың астына көтерілгенде топтастыру кабілетін бекіту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.			1. Тепе-теңдік: еденде жатқан тактаймен жүру, текшелермен (3-4 текше немесе 3 дәрі доп) басып, белдікте колдар (немесе еркін тентеру). 2. Саптың (доганың) астына алақан мен тізеге сүйеніп көтерілу. Догалар бір-бірінен 1 м кашықтықта орналаcкан 3. Белгіленген жерге (куб, доп) алға жылжып, екі аяқпен секіру.		1
Балаларды жүру кезінде тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтауға үйретуді жалғастыру; баудың астына өрмелеу кезінде топтасу білігін бекіту; тіреудің кішірейтілген ауданы бойынша жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттығу.					
Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»					
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚКЖ)	Мерзімі	Сағат саны	
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсак кону.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру. Белдіктегі колдар, орындықтың ортасында, отырыңыз, колдарды екі жаққа кою, тұру, орындықтың соңына дейін жүру және секірмей түсу. 2. Екі аяқпен секіру, алға карай затка карай (куб, штыр), 3 м кашықтыкта (кайталау).		2	
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсак кону.		1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, колына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру. 2. Пигтейльге екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін баганның соңына өту. 4 м кашықтык 2 рет кайталау.		1	
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден)		1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, колына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру.		2	

Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа қонуға үйрету; 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 қалпын 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 шапыранқы 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 тігізбей жылжу (бйіктігі еден деңгейінен 50 см).	2
Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шапыранқы 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 тігізбей өту керек. 3. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м қашықтықта орналасқан текшелер (түйреуіштер) арасындағы екі аяқпен секіру. Арақашықтық 3-4 м.	1
Жұру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша балаларға тоқтауға		1. Топқа еденге тігізбей сызық астына көтерілу	2

катты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ кону.		2. Иілмейді екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.		
Допты торға дақтыра отырып, еңгілік 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; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту		1. Секіру-салғыштан 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; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту.		1. Екі аяқпен құрсаудан шеңберге секіру (құрсау бір-бірінен 0,25 м қашықтықта) сапта орындалады (3-4 рет). 2. Допты бір қатарға бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған 4-5 заттың (текшелер немесе дәрілік шарлар) арасында домалату. Допты домалату, оны екі қолмен бүктелген «совок».		1
Балаларды серіп жүте арналған әртүрлі тапсырмалармен жаттығу жасау, сигнал бойынша әрекет ету қабілетін бекіту		Ойын жаттығулары. Таза ауада		2
Бағанмен жүруді бір-бірінен қайталаңыз, штангалардан өткенде көз бен сырғалық дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.		1. Допты алға айналдыру 2. Еденге қолмен тигізбей, шнурдың астына көтерілу (3-4 рет).		1
Қараша айы. Өтпелі тақырып «Дені сауудың жаны сау» <i>Текітілген!</i> <i>Аман</i>				
Мақсаты	Жалпы даму	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сәтат

	жатынулар (ЖДЖ)			саны
Бағанмен жүруді бір-бірінен 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 (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда).		2
Бағанмен жүруді бір-бірінен 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 (шарлар 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 алдымында 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 алдымында 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, шулықпен 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, шулықпен 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 жүтіру; шұлықпен жүру және жүтіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Дөпты домалату.		1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру(текшелер, толтырылған шарлар, келіттер). Қашықтық 3 м.Ол екі бағанда саптық 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
Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүтіруге жаттығу; дөпты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғаланыз		1. Дөпты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алу(10-12 рет). Балалар бүкіл бөлмеде кездейсоқ орналасады. 2. Гимнастикалық орындақта алақан мен тізеге сүйеніп жүру.	1

Желтоқсан айы.

Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»

Бекіткені,
Мамб.

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүтіруге 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- «күшіктер сияқты». Қашықтық 3 м 3. Заттар арасында екі аяқпен секірубір қатарға орналастырылған.Қашықтық 3м.		2
Балаларды жүру және жүтіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асказанмен жорғалғанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаныз.		1. Асказандағы гимнастикалық орындықта жүру, екі қолмен жотары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау (2-3 рет). 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік алдымен жүру, қолды белбеумен ұстау (басыңызды және		1

Бағаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асказанмен жоралағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.		арқанды 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 қайталаңыз. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет). 3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).	2
Жау және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде бағалардың 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 бағалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.		1. Тепе-теңдік- түзу сызық бойымен жүру, бір аяқтың өкшесін екінші сауесакка қойып, қолды белдікке қою. Сымын ұзындығы 2 м. 2 рет қайталаңыз. 2. 4-5 штанганың үстінен секіруқолдарыңыздың көмегімен өзіңізге көмектесу. Бардың бйіктігі 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 қайталаңыз. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет). 3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).	2
Жау және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде		1. Тепе-теңдік - шеңберге салынған баумен жүру (арқанды бөп басыңызды тік ұстап,	2

бағалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.		бір-біріңізден қашықтықта ұстаныңыз) 2. 5-6 сым аркылы екі аяқпен секірубір-бірінен 40 см қашықтықта төселген 3. Дөпты 4-5 заттың арасына домалату(текшелер, толтырылған шарлар), оны екі қолыңызбен төменнен итеріп, өздеріңізден алыс кетпенсіз. Нысандар арасындағы қашықтық 1 м.	
Бағаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа қонудымен секіруде; дөпты заттар арасында домалату кезінде көзді және ептілікті дамыту.		1. Орындықтан секіру (биіктігі 20 см) резеңке жолда 2. Дөпты заттар арасында домалату	1
Бағаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа қонудымен секіруде; дөпты заттар арасында домалату кезінде көзді және ептілікті дамыту.		1. Орыннан секіру (биіктігі 25 см). 2. Дөптарды заттар арасында домалату (текше, дәрілік дөп). 3. Жол бойымен жүтіру (ені 20 см).	2
Қантар айы. Өтпелі тақырып «Табияғат әлемі» <i>Әсетімбай Нұр</i>			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі Сәтат саны
Бағаларды орнында жұпка ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүгілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Дөпты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.		Дөптарды бір-біріне лақтыру 1,5 м қашықтықтан (төменнен екі қолмен әдіс) Гимнастикалық орындықта төрт аяғыммен жүру алақанмен және тіземен тіреледі	2
Бағаларды орнында жұпка ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүгілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Дөпты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.		1. Дөпты бір-біріне 2 м қашықтықтан лақтыру (әдіс - бастың арт жағынан екі қолмен, аяқтар иық еніндей қалыпта). 2. Алақандар мен аяқтардағы тіреуішпен төрт аяғыммен алға қарай тіреуішпен - «аяу». Арақашықтық 3-4 м.2 рет қайталаныз.	1

		3. Толтырылған доптардың үстімен басып (аркайысы 4-5 доптан тұратын екі сызықпен), тізелерді жоғары көтеріп, белдікке қолды, доптарға типізбей жүру (доптар бағанын 2-3 адымында орналасады). Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады		
Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асказанмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаныз.		1. Асказаныңыздағы гимнастикалық орындықта жүтіру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүрубүйірлік бүйірлік адым, қолдың бастың артында. Орындықтың соңында төмен қарай адымдап түсініз		2
Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асказанмен 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
Балаларға заттарды типізбестен 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 онға және солға секіру (2-3 рет).		2
Балаларға заттарды типізбестен 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: арқанға шұлық, еденде өкшелер, бастың артында қолдар. 2. Екі аяқпен секіру, арқаннан онға және солға секіру, алға жылжу, қолының қолымен қолын созып көмектесу (2-3 рет). 3. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен ұстап алу, ерікті түрде (балалар		1

		залда еркін орналасады), арқайсысы өз қарқынымен.		
Бағаларды 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
Бағаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру, кішкене допты бір қолмен еденге соғу, заттар арасындағы саусақтармен 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 орналастырылған заттар арасында саусақтармен жүру. Қашықтық 3 м, 2 рет қайталаныз.		1

Ақпан айы.

Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»

Текіметінің
Ақыл

Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Бағаларды 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
Бағаларға 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 салынған сызыктан секіру (сызық ұзындығы 3 м). Қолдың жігерлі толқынын қолдана отырып, шнурдың үстінен оңға және солға 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 орындаықта төрт аяғымен жүру.		2
Балаларды тік нысанаға лақтыруға, гимнастикалық орындаықта жорғалауға, екі аяқпен секіруге жаттығу		1. Сөмкелерді тік максатқа лақтыру - диаметрі 50 см, оң және сол қолмен қалқан (әдіс - иықтан) (5-6 рет). 2. Гимнастикалық орындаықта жорғалап жүру алақан мен тізедегі 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 орындаықта жорғалап жүру алақан мен тізедегі тірекпен (2-3		2

алға қарай бағыттауды қайталаныз, заттар арасында секірініз		рет). 2. Тепе-теңдік - жауу жүру, дөрілік 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 қайталаныз. 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 қайталаныз. 3. Оң және сол аяқпен секіру, қолдың толқынының көмегімен (текшере дейінгі арақашықтық 2 м). 2-3 рет қайталаныз.		1
Наурыз айы. Өтпелі тақырып «Сағаттар мен фольклор» <i>Әсетмеміс Аманжол</i>				
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚКЖ)	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 сауақпен жүру (текшелер) бір-бірінен 0,5 м қашықтықта орналасқан. 2 рет қайталаныз. 2. Сымнан оңға және солға секіру алға жылжу (арақашықтық 3 м). 2-3 рет қайталаныз.		2
Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шенбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.		1 баланс - 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

бағаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаю және жүгіруді қайталаныз.		2. Дөңгезді шнурға лақтыру (8-10 рет).		
Мұғалімнің бұйрығы бойынша бағаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаю және жүгіруді қайталаныз.		1. тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет). 2. Дөңгезді шнурға лақтыру екі қолмен бастың арт жағынан (шнурдан 2 м қашықтықта) және еденде серпілгеннен кейін дөңгезді ұстап алу (5-6 рет). 3. Дөңгезді бір-біріне домалату (бастапқы қалып - отыру, аяқтар алшақ). Қашықтық 2 м (8-10 рет).		1
Бағаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; дөңгезді заттар арасында қайта айналыдыру; асқазанда орындайтын жорғалаумен жаттығу.		1 дөңгезді заттар арасында домалату (2-3 рет). 2. Асқазандағы гимнастикалық орындайтын жорғалау жүру, екі қолмен жорғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).		2
Бағаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; дөңгезді заттар арасында қайта айналыдыру; асқазанда орындайтын жорғалаумен жаттығу. Бағаларды тепе-теңдікке баулу		1. Дөңгезді заттар арасында домалату. 2. Гимнастикалық орындайтын алақан мен тізедегі тірекпен артқыда сөмкемен жүру, «Тырыс - құлап қалма». 3. Тепе-теңдік - басында сөмкемен орындайтын жүру		1
Бағаларды жаю және жүгіруге шашыранқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаныз; «аюлы» орындайтын қайталап жорғалап шығу; тепе-теңдік және секіру жаттығулары.		1. Гимнастикалық орындайтын алақанға тіреліп еңбектеу және аяқтар " Аюлы) (2 рет). 2. Тепе-теңдік-еденге қойылған тақтамен жүру. 3. бір сызыққа салынған 5-6 сымнан секіру.		2
Бағаларды жаю және жүгіруге шашыранқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаныз; «аюлы»		1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және үшінші рельефті қозғалыс. Содан кейін төмен түсу (2 рет). 2 еденде тақтаймен жүру, сауақтарда,		1

орындыкта кайталап жорчатып шыгу; тепе-теңдік және секіру жаттыгулары.		белде колдар (2 рет). 3. Сым аркылы екі аякпен секіру (2 рет).	
--	--	---	--

Текіметіні
Аманжол

Сәуір айы. Өтпелі тақырып «Біз еңбеккор баламыз»			
Максаты	Жалпы даму жаттыгулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі Саят саны
Балаларға жаттыгулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды кайталау теңдестірілген және секіру.		1. Тепе-теңдік - басында қашықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, колды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аякпен секіру(өзектердің бийіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет кайталаңыз.	2
Балаларға жаттыгулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды кайталау теңдестірілген және секіру.		1 баланс- басына дорбасы бар гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру (2-3 рет); камкоршыны сақтандыру қажет. 2. Екі аякпен секірубір-бірінен 0,5 м қашықтықта еденде жатқан 5-6 шнурлар арқылы; 2-3 рет кайталаңыз. 3. Дорбаларды көлденең нысанға лақтыру он және сол кол (максатқа дейінгі қашықтық 2,5 м).	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, кол ұстасып, жүру және жүгіру жаттыгуларын жасандыз; сөмкелерді көлденең нысанға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту		1. Орыннан ұзындыққа секіру (5-6 рет). 2. Сөмкелерді көлденең нысанға лақтыру (3-4 рет).	2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, кол ұстасып, жүру және жүгіру жаттыгуларын жасандыз; сөмкелерді көлденең нысанға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру		1. тұрып ұзындыққа секіру«Келесіде кім секіреді». 2. Дөптарды тік максатқа лақтыру иықтан 1,5 м қашықтықтан. 3. Дөпты бір колмен тебу қатарынан	1

кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабылетін 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 жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет).		2
Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде егтілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаныз.		1. Қаптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяқтың тіреуімен «аю» 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 жалпақ 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 секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта қатарға орналастырылған.		1
Мамыр айы. Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»				
Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны

Әкім едіні
Мамыр

Балаларды жүшпен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаныз.		1. Еденде жатқан тақтайшада (ені 15 см), бір аяғының өкшесін екінші сауағына қойып, қолды белдікке тигізу (2 рет). 2. Ұзыннан 5-6 шнурлар арқылы секіру (сымдар арасындағы қашықтық 30-40 см).		2
Балаларды жүшпен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаныз.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей түсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2. Шнурлар арқылы бір жерден ұзындыққа секіру, сымдардың арасы 50 см. 3. Допты (үлкен диаметрі) текшелер (дәрілік шарлар) арасында «жылан» айналдыру. Тікелей тұрып, допты бастың үстіне көтеріп, созыңыз.		1
Басшының ауысуымен жүруді қайталаныз; орнынан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.		1. Ұзыннан секіру арқылы шнур арқылы (ені 40-50 см) (6-8 рет). 2. Доптарды бір-біріне лақтыру (8-10 рет).		2
Басшының ауысуымен жүруді қайталаныз; орнынан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.		1. Орында тұрған екі аяғындағы қысқа арқаннан секіру. 2. Доптарды бір-біріне жүшпен лақтыру (екі қолмен бастың арт жағынан). Балалар арасындағы қашықтық 2 м. 3. Қашықтарды қашықтыққа лақтыру (оң және сол қол).		1
Балаларды жотары тізмен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.		1. Тік нысанаға лақтыру (диаметрі 50 см дөңгелек нысаны бар қалқан, қалқанның төменгі шеті баланың көзі деңгейінде), оң және сол қолмен 1,5-2 м қашықтықтан (әдіс - иықтан) (3-4 рет).		2

		2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта серуендеу (2 рет). Жорғалаушы жаттығу екі бағанмен орындалады.		
Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; секіру кезінде артылған 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 онға және солға секіру, алға жылжу (арақашықтық 3 м) (2-3 рет).		1
Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; гимнастикалық қабырғаға көтерілу кезінде артылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.		1. Гимнастикалық қабырғаға көтеріліп, одан түсу (2 рет). 2. Тепе-теңдік - еденде, саусактарда, қолдың бастың артында жатқан тақтаймен жүру (2 рет).		2
Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік максатқа қайта лақтыру.		1. 2 м қашықтықтан тік нысанаға лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»). 3. Қысқа арқаннан секіру.		1