

Бекітілді _____
№10 «Құлыншақ» бөбекжай
директоры м.у.а С.М.Нсанбаева
№1 педагогикалық кеңес шешімі
31.08.2023ж.



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2023 – 2024 оқу жылының мектепалды топтарына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына Мектепалды топтарына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің
перспективалық жоспары**

Ай аттары	Ұйымдастырыл ған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру (3 сағат)	Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, тізені жоғары көтеріп жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3—4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығу

Қыркүйек	Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:Қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Кеудеге арналған жаттығулар:Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқсынан жатып, денесін көтерді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. (3 метр) Аяққа арналған жаттығулар:аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартлай отырып тұру (2-3 рет): қолды тізеге қойып оытырп тұру: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.
----------	---

қазан	Дене шынықтыру (3 сағат)	Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден екеуден, үшеуден жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру. Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Спорттық ойындар. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.
-------	------------------------------	---

қараша	Дене шынықтыру (3 сағат)	Негізгі қимылдар. белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүруге үйрету. Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүруге үйрету. Жүгіру: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіруге үйрету. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеуге үйрету. Секіру:оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр) секіруге үйрету. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыруға үйрету. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар.Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар.Аяққа арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу;қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Спорттық ойындар. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.
--------	--	--

**Дене шынықтыру
(3 сағат)**

Негізгі қимылдар. Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүруге үйрету.

Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіруге үйрету.

Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өтуге үйрету.

Секіру: бір орында тұрып (6-8 метр) биіктікке секіруге үйрету.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізуге үйрету.

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруге жаттықтыру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізуге жаттықтыру.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын (5-6 рет) көтеруге жаттықтыру.

Арқаға арналған жаттығулар. отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып (3 метр) арақашықтықта еңбектеуге жаттықтыру.

Аяққа арналған жаттығулар. аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыта білуге жаттықтыру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанауға үйрету.

Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізуге үйрету.

Қимылды ойындар.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дене шынықтыру
(3 сағат)**

Негізгі қимылдар. Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүруге үйрету.

Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүгіру: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіруге үйрету.

Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға (арақашықтықтығы 40 сантиметр), секіруге жаттықтыру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты лақтыру және алға қарай жылжып, (арақашықтығы 4–5 метр) екі қолымен қағып алуға үйрету.

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруге жаттықтыру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созуға, қолды жоғары көтеруге және екі жаққа созуға, қолды желкеге қоюға жаттықтыру.

Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеруге (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұруға, Қолды кезек жоғары-артқа көтеруге жаттықтыру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созуға жаттықтыру.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстап жүріп жаттығу жасауға баулу.

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. Бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет) жаттығу жасауға баулу.

Арқаға арналған жаттығулар. (5–6 рет) отырып алға, артқа еңкею стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындауға, қолдың көмегімен (3 метр қашықтықта етпетінен жатып еңбектеуге баулу.

Аяққа арналған жаттығулар. аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, (2-3 рет) жартылай отырып-тұру, қолды тізеге қойып отырып-тұру аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту дағдыларын жетілдіру.

Спорттық жаттығулар. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанауға үйрету.

Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізуге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға одан әрі жетілдіру.

**Дене шынықтыру
(3 сағат)**

Негізгі қимылдар.

Жүру:заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүруге үйрету.

Тепе-теңдікті сақтау:гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүгіру:белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіруге үйрету.

Еңбектеу, өрмелеу:гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру:алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату:допты лақтыру және алға қарай жылжып, (арақашықтығы 4–5 метр) екі қолымен қағып алуға үйрету.

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созуға, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созуға, қолды желкеге қоюға жаттықтыру.

Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеруге (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұруға, Қолды кезек жоғары-артқа көтеруге жаттықтыру.

Кеудеге арналған жаттығулар.Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет) жаттығу жасауға баулу.

Арқаға арналған жаттығулар.

(5–6 рет) отырып алға, артқа еңкею стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындауға, қолдың көмегімен (3 метр)қашықтықта етпетінен жатып еңбектеуге баулу.

Аяққа арналған жаттығулар.аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, (2-3 рет) жартылай отырып-тұру, қолды тізеге қойып отырып-тұру аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту дағдыларын жетілдіру.

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Спорттық ойындар. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға одан әрі жетілдіру

**Дене шынықтыру
(3 сағат)**

Негізгі қимылдар. Жүру:заттардың,кегельдердің арасымен,жіптерден аттап жүруге,қосалқы қадаммен алға қарай жүруге үйретуді жалғастыру.

Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу дағдыларын жетілдіру.

Жүгіру: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіруге үйретуді жалғастыру.

Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеуге жаттықтыру.

Секіру: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіруге, биіктіктен секіруге, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйретуді жалғастыру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты лақтыру және алға қарай жылжып, (арақашықтығы 4–5 метр) екі қолымен қағып алу қасиеттерін жетілдіру.

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұруға, орнында айналуға, оңға, солға бұрылуға, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру дағдыларын бекіту.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруге жаттық/ру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созуға, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созуға, қолды желкеге қоюға жаттықтыру. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеруге (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұруға, Қолды кезек жоғары-артқа көтеруге жаттықтыру. Кеудеге арналған жаттығулар.

Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет) жаттығу жасауға баулу.

Арқаға арналған жаттығулар. (5–6 рет) отырып алға, артқа еңкею стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындауға, қолдың көмегімен (3 метр) қашықтықта етпетінен жатып еңбектеуге баулу.

Аяққа арналған жаттығулар. аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, (2-3 рет) жартылай отырып-тұру, қолды тізеге қойып отырып-тұру аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту дағдыларын жетілдіру.

Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебуге үйрету. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебуге үйрету. Оңға және солға бұрылуға үйрету.

Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебуге үйрету.

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға одан әрі жетілдіру.

Сәуір	Дене шынықтыру (3 сағат)	Негізгі қимылдар. Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүруге, қосалқы қадаммен алға қарай жүруге үйретуді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу дағдыларын жетілдіру. Жүгіру: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіруге үйретуді жалғастыру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеуге жаттықтыру. Секіру: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіруге, биіктіктен секіруге, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйретуді жалғастыру. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты лақтыру және алға қарай жылжып, (арақашықтығы 4–5 метр) екі қолымен қағып алу қасиеттерін жетілдіру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұруға, орнында айналуға, оңға, солға бұрылуға, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру дағдыларын бекіту. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруге жаттықтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созуға, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созуға, қолды желкеге қоюға жаттықтыру. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеруге (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұруға, Қолды кезек жоғары-артқа көтеруге жаттықтыру. Кеудеге арналған жаттығулар. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. Бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет) жаттығу жасауға баулу. Арқаға арналған жаттығулар. (5–6 рет) отырып алға, артқа еңкею стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындауға, қолдың көмегімен (3 метр) қашықтықта етпетінен жатып еңбектеуге баулу. Аяққа арналған жаттығулар. аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, (2-3 рет) жартылай отырып-тұру, қолды тізеге қойып отырып-тұру аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту дағдыларын жетілдіру. Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебуге үйрету. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебуге үйрету. Оңға және солға бұрылуға үйрету. Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебуге үйрету. Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға одан әрі жетілдіру
-------	--	--

**Дене шынықтыру
(3 сағат)**

Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүруді, белгі бойынша заттардан бір қыры мен аттап жүруді; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертуді, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүруді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды.

Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу дағдыларын бекіту.

Жүгіру: әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіруді; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіруді бекіту.

Еңбектеу, өрмелеу: заттардың арасымен төрттағандап еңбектеуді, әртүрлі тәсілдермен заттардан еңбектеп, бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелеу дағдыларын бекіту.

Секіру: заттардың арасымен секіреді, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан, тұрған орнында айналып секіру дағдыларын бекіту.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтырып бір қолымен қағып алу, допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алу машықтарын бекіту.

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: қатарға бір-бірден тұруын, бір орында бұрылуын, үш қатарға сап түзеп қайта тұра алуын бекіту.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар. музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды;

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созуға, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созуға, қолды желкеге қоюға жаттықтығу түрлерін және саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеруге (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұруға, қолды кезек жоғары-артқа көтеруге арналған жаттықтыру түрлерін қайталатып бекіту. Кеудеге арналған жаттығулар.

Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкеюді және. гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру жаттығуларын қайталау.

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, (5-6 рет) аяқтарын көтеру жаттығуларын қайталату.

Арқаға арналған жаттығулар. (5–6 рет) отырып алға, артқа еңкею стретчинг элементтері бар жаттығуларды қайталату. Аяққа арналған жаттығулар. Жыл бойына үйренген аяққа арналған жаттығулар түрлерін орындау.

Спорттық жаттығулар. екі дөңгелекті велосипед, самокат тебеді; спорттық жаттығуларда белсенділігін танытады.

Спорттық ойындар. ойындарда физикалық қасиеттерін: жылдамдығын, күшін, шыдамдылығын, икемділігін, ептілігін және жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділігін көрсетеді.

Қимылды ойындар. қимылды ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық танытады, ойын ережелерін сақтайды, ұлттық қимылды ойындар, қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруда белсенділік танытады

