



Бекітілді
№10 «Құтыншақ» бөбекжай-бақшасы
менеджерісі Р.Ұ.Бағытова
№1 педагогикалық кеңесте
08.09.2021 жыл

Денсаулық білім саласы
Дене шынықтыру оқу қызметі бойынша
2021-2022 оқу жылына мектепалды даярлық топтарына арналған
жылдық перспективалық жоспар

2021-2022 оқу жылының «Денсаулық» білім беру саласы

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің мектепалды даярлық тобына жасақталған перспективалық жоспары

ҰОҚ тақырыбы	Мақсаты	Жүру жүгіру	Жалпы дамытушы жаттығулар	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары	Қимылды ойын	Сағат саны
Қыркүйек айы						
I апта 1. «Менің балабақшам»	Тепе-теңдік сақтап заттардың үстінен жүруге, алға жылжый жеңіл секіруге үйрету және бүйірмен еңбектеп өту дағдысын қалыптестіру. Допты қос қолмен жіген асыра лақтыруға үйрету, қимыл блсенділігін арттыру.	Сапта бірінің артынан бірі жүру, қолды белде ұстап аяқ ұшымен өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру. Музыка ырғағына сәйкес жеңіл жүгіру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1. Б.қ. аяқты табан еніндей, қатар қойып, қолды белге қою. 1 – қолды жанына созып; 2 – аяқтың ұшымен көтерілу; 3 – қолды жанына созып; 4 қ.ж.к. 6–8 рет. 2. Б.қ. аяқ иық тұсында, қол желкеде. 1 – кеудені оңға бұрып, қолды жанына созу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 8 рет. 3. Б.қ. аяқ иық тұсында, қол төменде. 1 – қолды жанына созып; 2 – аяққа иіліп, қолды аяқтың ұшына тигізу; 3 – тік тұрып, қолды жанына созу; 4 қ.ж.к. 6–8 рет. 4. Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1–2 отырып, қолды алға әкелу; 3–4 қ.ж.к. 6–8 рет. 5. Б.қ. негізгі тұрыс, қол төменде. 1 – оң аяқпен жанына бір қадам жасап, қолды жанына созу; 2 – оң қолды төмен түсіріп, сол қолды жоғары көтеру; 3 – қол жанында; 4 – оң аяқты орнына қойып қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 8 рет. 6. Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1 – оң аяқтың ұшын алға созу; 2 – жанына созу; 3 – артқа созу; 4 – қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 8 рет . 7. Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1 – аяқты ашып, бірге қосып секіру; 2 қ.ж.к. санау бойынша 1–8 дейін. 3–4 рет.	1. Заттардан аттап жүру , шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. 3. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірмен еңбектеп өту.	«Бақшада»	1
2. «Міне, менің тобым осындай!»				1. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірмен өту. 2. Қос аяқтап заттар арасымен (арақаш. 4м) секіру 3. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу.	«Тышқан мен мысық»	1
3. «Балабақшаға барар жолда»				1. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. 3. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен асыра лақтыру.	«Аңшылар мен қояндар»	1
II апта	Белгі бойынша қатарға тұруды және алаңмен бастаушының	Сап түзеп тұру, тапсырманы түсіндіру. Белгі бойынша	Жалпы жетілдіру жаттығулары доппен. 1. Б.қ. негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1 – қолды жанына созып; 2 – қолды жоғары көтеріп, допты сол қолға беру; 3 – қолды жанына түсіру; 4-қ.ж.к. 6–8 рет.	1. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдік сақтап, денені түзу ұстап аяқтың ұшымен	«Соқыр теке»	1

1.«Әкем,ше шем және мен»	соңынан жүруге, жүгіруге, аяқ ұшымен, заттар арасымен жүруге дағдыландыру.	балалар қатарға біреуден тұрады және алаңмен бастаушының артынан жүреді. Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде жүгіру. Заттардың арасымен жүру және жүгіру.	2.Б.қ. аяқ иық тұсында, доп оң қолда. 1 – 2 оңға бұрылып, допты еденге ұру, екі қолмен қағып алу. 3–4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6–8 рет. 3.Б.қ. аяқ иық тұсында, доп оң қолда. 1 – 2 алға төмен еңкейіп, допты сол аяқтың тұсынан сол қолға беру; 3– 4 тік тұрып, сол жақтан оң жаққа беру. 6–8 рет. 4.Б.қ. аяқты ашып тұру, доп оң қолда. 1 – 2 отырып, допты еденге ұру, қағып алу. 3–4 қ.ж.к. 6–8 рет. 5.Б.қ. тізерлеп өкшеге отыру, доп оң қолда. 1 – 2 отырып, допты еденге ұрып, қағып алу. 3–4 қ.ж.к. 6–8 рет. 6.Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде, доп еденде. Допты оңға солға айнала қос аяқпен секіру.	жүру. 2. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 3. Қос аяқтап заттар арасымен секіру.		
2.«Біз тату отбасымыз»	Гимнастикалық скамейка үстімен тепе- теңдік сақтап, денені түзу ұстап аяқтың ұшымен жүруге үйрету. допты белгілі бағытқа домалату, секірген кезде денесін жеңіл ұстай секіруге дағдыландыру. Мергендікке баулу.			1. Құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см). 2. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру. 3. Қос аяқтап заттар арасымен секіру.	«Аттар»	1
III апта 1.«Біз көңілді балалар»	Балаларға қатармен 1 мин дейін бір қалыпты жүгіру, жай жүруге дағдыландыру. Тепе-теңдік сақтай секіруді үйрету. доппен жаттығулар	Сап түзеп тұру, дене мүсінін тексеру, қатарға бір-бірден тұру, қолды белге қойып, тізені жоғары көтеріп жүру, қатармен 1 мин дейін бір қалыпты жүгіру, жай жүріске ауысу	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1– қолды желкеге қойып, аяқты артқа созу, ұшын еденге тигізу; 2 – қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6–8 рет. 2.Б.қ. аяқты ашып, қолды белге қою. 1 – оңға бұрылып, қолды оңға созу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 3.Б.қ. негізгі тұрыс, қол дене бойында. 1– оң аяққа тұрып; 2–3 пружин секілді серпілу; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5–6 рет. 4.Б.қ. қолды белге қойып, тізерлеп тұру. 1 – 2 оң жақ мықынға отырып, қолды алға созу; 3–4 қ.ж.к. Сол жақтан оң жаққа беру. 6 рет. 5.Б.қ. аяқ иық тұсында, қол төменде. 1 – қолды жанына созу; 2– алға еңкейіп, саусақты аяқтың басына тигізу; 3–тік тұрып, қолды жанына созу; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 6.Б.қ. еденге отырып, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты алға, жоғары көтеру; 2 қ.ж.к. 7.Б.қ. негізгі тұрыс, қолды дене бойында, қос аяқпен секіру, оң аяқты алға, сол аяқты артқа кезектестіріп	1. Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру. 2. Допты еденнен ыршытып, жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет) 3. Көлбеу басшықа өрмелеп шығу.	«Қармақ»	1
2.«Біз мықтымыз»	орындау, көлбеу басқышқа өрмелеуді үйрету. гимнастикалық скам. үстінде ішпен еңбектеу, қол бұлшық етін шынықтыру. Ойын ойнау кезінде достық			1. Түзу бағытта секіру (арақашықтығы 6 м) 2. Көлбеу басшықа өрмелеп шығу. 3. Допты еденнен ыршытып, жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет)	«Тауық қорадағы түлкі»	1
3.Біз көңілді балалар				1. Түзу бағытта секіру (арақашықтығы 6 м) 2. Допты еденнен	«Кім бірінші?»	1

	қарым қатынаста болуға үйрету.		секіру. Санау бойынша 1–8 дейін. Үзіліс жасап, қайтадан секіру.	ыршытып, жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет) 3. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу.		
ІҮ апта 1.«Гүлдер»	Заттар арасымен секіру кезінде өзін жеңіл ұстауға үйрету. Допты кеглилердің арасымен ждомалатуда икемді болуға баулу. Қатардағы өз орындарын білуге үйрету. Тепе-теңдік сақтауға үйрету.	Сап түзеп тұру, дене мүсінін тексеру, қатар бойымен бір-бірлеп жүру. Белгі бойынша балалар тез жүгіруге көшеді. Келесі белгі бойынша жай жүруге көшеді. Қатармен бір-бірлеп жүру және орташа жылдамдықпен шашраңқы жүгіру 30–40 сек дейін. Жай жүріп үш қатарға тұру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары таяқшамен. 1. Б.қ. негізгі тұрыс, таяқша төменде. 1– таяқшаны алға көтеру, оң аяқты артқа созу, ұшын еденге тигізу; 2 – қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 2. Б.қ. негізгі тұрыс, таяқша жоғарыда, қолды тіке ұстау. 1– отырып, таяқшаны алға әкелу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6–7 рет. 3. Б.қ. аяқты ашып, таяқшаны төмен ұстау. 1-2 қол жоғары көтеріп аяқты бүкпей, кеудені оңға бұру; 3-4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 4. Б.қ. аяқты ашып, таяқшаны тізеге қойып отыру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оң аяққа иілу, таяқшаны аяқтың ұшына тигізу; 3-тік тұрып таяқшаны жоғары көтеру; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 5. Б.қ. шалқасынан жатып, таяқшаны бастан асырып жоғары ұстау. 1-оң аяқты тіке жоғары көтеріп, таяқшаны тізеге тигізу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 6. Б.қ. етпетімен қолды өзіне бүгіп, таяқшаны ұстап жату. 1-2 керіліп, таяқшаны алға созу; 3-4 қ.ж.к. 5-6 рет. 7. Б.қ. негізгі тұрыс; таяқша төменде. 1-аяқты ашып, жауып секіру, таяқшаны жоғары көтеру; 2 қ.ж.к. Санау бойынша орындалады. 1-8 дейін. 2–3 рет.	1.Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) секіру 2. Допты бір қатар қойылған заттар арасымен домалату. 3. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу.	«Қаздар»	1
2.«Өсімдіктер әлемі»				1. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) секіру 2. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. 3. Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру.	«Төбеде доп қуу»	1
Қазан айы						

I апта 1.«Гүлдер әлемі»	Балаларды жұптасып қатарға тұруды үйрету; 1мин дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; Кедергілерден жылдамдықты өзгерте отырып	Сап түзеп тұру, дене мүсінін тексеру, қатар бойымен бір- бірлеп жүру. Белгі бойынша балалар екі қатарға тұру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары таякшамен. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1– оңға бір қадам жасап, қолды жанымен жоғары көтеру; 2 – қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 3-4 рет. 2.Б.қ. аяқты ашып, қолды белге қою. 1-оң жаққа иіліп, сол қолды желкеге қою; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6–7 рет. 3.Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1–2 отырып, қолды алға созу; 3-4 қ.ж.к.6 рет. 4.Б.қ. аяқты қосып отыру, қолды артқа тіреу, 1-аяқты тіке жоғары көтеру; 2 қ.ж.к. 5–6 рет. 5.Б.қ. тізерлеп, қолды белге қойып. 1-кеудені оңға бұру, оң қолды сол аяқтың өкшесіне тигізу; 2 қ.ж.к.. Сол жақтан оң жаққа беру. 6 рет. 6.Б.қ. шалқасынан жатып, қолды басынан асырып жату. 1-оң аяқты тіке жоғары көтеріп, қолды аяқтың басына тигізу; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-8 рет. 7.Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. Санау бойынша 1-4 дейін оң аяқпен секіру; 2–3 рет.	1. Кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. 2. Орынынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру; 3. Гимнастикалық скамейка үстімен текшелерден аттап тепе- теңдік сақтап жүру.	«Орнықты тап»	1
2.«Өсімдік тер әлемі»	1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіруге жаттықтыру; биіктікке секіру тәсілін үйрету; тепе-теңдік сақтап жүруді бекіту. Доппен түрлі	Жұптасып қатармен жүру, шашыраңқы жүгіру және жүру. Бір қатармен бірінен соң бірі жүру және жүгіру. 1 мин дейін бір қалыпты жүгіру.		1. Орынынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру; 2. Допты қабырғаға ұрып, және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 3. Гимнастикалық скамейка үстімен текшелерден аттап тепе- теңдік сақтап жүру	«Жұптасқан эстафета	1
3.«Бөлме өсімдіктері»	жаттығулар жасай алуды дамыту.			1. Биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктікке секіру. 2. Допты қабырғаға ұрып, және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 3. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	Допты домалат	1
II апта 1.«Саңырау құлақтар»	Балаларды қатармен бір- бірлеп жүру кезінде белгі бойынша кері айталуға үйрету; құмқапшықты немесе асықты алысқа дәлдеп лақтыруға	Қатармен бір- бірлеп жүру кезінде педагогтың «тоқта» белгісі бойынша балалар тоқтап, «айнал» белгісі бойынша кері айалып, бағытты	Жалпы жетілдіру жаттығулары кішкене доппен. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, допты оң қолда ұстап тұру. 1–2 допты жанымен жоғары көтеру, төбеден екінші қолға ұстату. 3–4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 2.Б.қ. аяқты иық тұсында, доп оң қолда. 1-қолды алға созып; 2–кедені оңға бұру, көтерілген қолмен; 3– допты сол қолға салу; 4 қ.ж.к. 6 рет. 3.Б.қ. аяқ табан енімен бірдей, доп оң қолда. 1–2 отырып, қолды алға созу, допты келесі қолға салу; 3-4 қ.ж.к. 5-6 рет.	1. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру. 2. Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) 3. Биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктікке секіру.	«Жұбынды тап»	1
2.«Жидек				1. Қосалқы қадаммен	«Қимылымды	1

тер»	үйрету, доға астымен еңбектеп өтуді бекіту, биіктікке секіруді дамыту. Арқан бойымен тепе-теңдік сақтай жүруге жаттықтыру, музыка ырғағына сәйкес кимылдар орындауға дағдыландыру.	өзгерте жүру, жүгіру.	4.Б.қ. тізерлеп тұрып допты оң қолда ұстау. 1-4 допты өзінен оңға қарай домалату; 5-8 Сол жаққада осы жаттығу. 6 рет. 5.Б.қ. шалқасынан жатып, допты бастан асырып, екі қолмен ұстап жату. 1-2 оң аяқты тіке, жоғары көтеріп, допты оң аяқтың ұшына тигізу; 3-4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 6.Б.қ. негізгі тұрыс, допты сол қолда ұстап тұру. Қос аяқпен секіру, үзіліс жасап оң және сол аяқпен санау бойынша секіру. 1–12 дейін. 2–3 рет. 7.Б.қ. негізгі тұрыс, допты оң қолда. 1– допты жанымен жоғары көтеріп, оң (сол) аяқты артқа созу, аяқтың ұшын еденге тигізу; 2 қ.ж.к. 5-6 рет.	арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге тигізіп) тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында кимылдар жасау. 3. Биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктікке секіру.	қайтала»	
III апта 1.«Сары лапыз»	Балаларды белгіні тыңдай отырып әрекет жасауға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын бірдей орындауға жаттықтыру. қолдарын, денесін жинақы ұстаған күйі құрсаудың ішінен өтуге үйрету; көлбеу басқышқа өрмелеу; аяқ бұлшық етін дамытуға арналған	Қатармен бір бірінің артынан жүру, белгі бойынша орташа жылдамдықпен жүгіру, шашпаңқы жүгіру, «Аққұтан!» деген белгіге бір аяқты көтеріп тоқтап қалу, «Қояндар!» деген белгіге қатарынан үш рет секіру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары құрсаумен. 1. Б.қ. негізгі тұрыс, құрсау төменде. 1-құрсауды алға көтеріп; 2-жоғары; 3-алға түсіру; 4 қ.ж.к. 5-6 рет. 2. Б.қ. аяқ иық тұсында, құрсау төменде. 1-кеудені оңға бұрып, қолды тіке ұстау ; 2 қ.ж.к. 6 рет. 3. Б.қ. тізерлеп тұру, құрсауды екі қолмен кеуде тұсында ұстап тұру. 1-құрсауды жоғары көтеру; 2-оңға иілу, қолды тіке ұстау; 3-құрсауды тіке алға әкеліп; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 8 рет. 4. Б.қ. құрсаудың үстінде негізгі тұрыс, қол белде. 1-отырып, құрсаудың екі жақ қырынан ұстау; 2-тік тұрып, құрсауды белдің тұсына әкелу; 3-отырып, құрсауды еденге қою; 4 тік тұрып, қ.ж.к. 5-6 рет. 5. Б.қ. аяқты ашып отыру, қолды бүгіп, құрсауды кеуде тұсында ұстау. 1-2 еңкейіп, құрсауды екі аяқтың ортасына еденге тигізу; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 6. Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде, құрсау еденде. Құрсауды оң және сол жаққа айнала секіру. 3-4 рет.	1. Қолды еденге, құрсаушың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту. 2. Көлбеу басшықа өрмелеп шығу. 3. Өздеріне таныс жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.	«Еденде қалып қойма»	1
2.«Қызыл қайың»	жаттығулар орындату. доппен жаттығулар орындауды дамыту.			1. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. 2. Доғаның астымен төрт тағандап, Допты басымен итеріп еңбектеу. 3. Допт екі қолымен бір-біріне (Арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.	«Түсінді тап»	1
3.«Сүйсін шиқылдағы»				1. Көлбеу басшықа өрмелеп шығу. 2. Доғаның астымен төрт тағандап, Допты басымен итеріп еңбектеу. 3. Допт екі қолымен бір-біріне (Арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра	«Кім шапшаң?»	1

ІҮ апта	Балаларды қатармен жұптасып жүріп және жүгіріп келе жатып бұрылуға үйрету; тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыру; тізені бүге отырып жүруге,	Сап түзеп тұру, дене мүсінін тексеру шығу.Екі қатарға тұру. Жұптасып қатармен жүру, педагогтың «Айнал!» деген белгісіне балалар сол жақ иығымен кері айналып жүруді жалғастырады. Жұптасып қатармен жүгіру сол сияқты жаңағыдай белгілі жылдамдықты өзгертпей жүгіруді жалғастырады. Жүру мен жүгіру кезектестіріледі.	Жалпы жетілдіру жаттығулары таяқшамен. 1. Б.қ. негізгі тұрыс, таяқша төменде. 1– таяқшаны алға көтеру, оң аяқты артқа созу, ұшын еденге тигізу; 2 – қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 2. Б.қ. негізгі тұрыс, таяқша жоғарыда, қолды тіке ұстау. 1– отырып, таяқшаны алға әкелу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6–7 рет. 3. Б.қ. аяқты ашып, таяқшаны төмен ұстау. 1-2 қол жоғары көтеріп аяқты бүкпей, кеудені оңға бұру; 3-4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 4. Б.қ. аяқты ашып, таяқшаны тізеге қойып отыру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оң аяққа иілу, таяқшаны аяқтың ұшына тигізу; 3-тік тұрып таяқшаны жоғары көтеру; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 5. Б.қ. шалқасынан жатып, таяқшаны бастан асырып жоғары ұстау. 1-оң аяқты тіке жоғары көтеріп, таяқшаны тізеге тигізу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 6. Б.қ. етпетімен қолды өзіне бүгіп, таяқшаны ұстап жату. 1-2 керіліп, таяқшаны алға созу; 3-4 қ.ж.к. 5-6 рет. 7. Б.қ. негізгі тұрыс; таяқша төменде. 1-аяқты ашып, жауып секіру, таяқшаны жоғары көтеру; 2 қ.ж.к. Санау бойынша орындалады. 1-8 дейін. 2–3 рет.	лақтыру. 1. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. 3. Қос қолмен допты лақтырып, қағып алу.	«Өз үйім»	1
2.«Жеміс-жидек көкөністерді жинаймыз»	допты қос қолдап лақтырып, оны қағып алуға үйрету. Жұптасып шеңбер бойымен жүруге жаттықтыру.		1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оң аяққа иілу, таяқшаны аяқтың ұшына тигізу; 3-тік тұрып таяқшаны жоғары көтеру; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 5. Б.қ. шалқасынан жатып, таяқшаны бастан асырып жоғары ұстау. 1-оң аяқты тіке жоғары көтеріп, таяқшаны тізеге тигізу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 6. Б.қ. етпетімен қолды өзіне бүгіп, таяқшаны ұстап жату. 1-2 керіліп, таяқшаны алға созу; 3-4 қ.ж.к. 5-6 рет. 7. Б.қ. негізгі тұрыс; таяқша төменде. 1-аяқты ашып, жауып секіру, таяқшаны жоғары көтеру; 2 қ.ж.к. Санау бойынша орындалады. 1-8 дейін. 2–3 рет.	1. Жұптасып шеңбер бойымен жүру. 2. Қос қолмен допты лақтырып, қағып алу.	«Дос болайық»»	1
Қараша айы						
I апта	Тізелерін жоғары көтеріп жүруді, шашраңқы жүгіруді қайталап жетілдіру; Кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдік сақтап жүруге	Сап түзеп тұру, дене мүсінін тексеру шығу, тапсырманы түсіндіру, қатарға бір-бірлеп тұру. Қатармен бір-бірлеп жүру, белгі бойынша тізені жоғары көтеріп жүру, шашраңқы жүгіру, бір қатарға	Жалпы жетілдіру жаттығулары кішкене доппен. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, допты оң қолда ұстап тұру. 1-2 допты жанымен жоғары көтеру, төбеден екінші қолға ұстату. 3-4 – қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-7 рет. 2.Б.қ. аяқ иық тұсында, доп оң қолда. 1-2 оң аяқты бүгіп, жоғары көтеру, допты сол қолға ұстату; 3-4 қолды төмен түсіріп қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 3.Б.қ. аяқ табан енімен бірдей, доп оң қолда. 1- отырып, қолды алға созу, допты келесі қолға салу; 2- қ.ж.к. 5-6 рет. 4.Б.қ. тізерлеп тұрып допты оң қолда ұстау. 1-3 допты өзінен оңға қарай домалату;4-допты қолға алу, тік тұру, допты сол қолға салу; Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 5.Б.қ. аяқты бірге қосып отыру, доп табан астында,	1. Кедір бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдік сақтай отырып жүру. 2. Допты екі қолмен заттар арасымен домалату (арақашықтығы 4 м) 3. Сапқа тұру сап құрылмын өзгертіп қайта тру.	«Кім шапшаң?» «Жемістер мен көкөністер»	1
2.«Үйрек»	жүруге дағдыландыру. допты белгілі бағытқа домалату,		4.Б.қ. тізерлеп тұрып допты оң қолда ұстау. 1-3 допты өзінен оңға қарай домалату;4-допты қолға алу, тік тұру, допты сол қолға салу; Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 5.Б.қ. аяқты бірге қосып отыру, доп табан астында,	1. Қарапайым музыка ырғағына сай қол шапалақтап, қос аяқтап секіру. 2. Допты екі қолмен	«Жемістер мен көкөністер жинаймыз»	1

	доппен жаттығулар орындау; саптағы өз орындарын тез табуға жаттықтыру.	қойылған кегілейлердің арасымен жүгіру (арақашықтығы 40см); Қатармен бір-бірлеп жүру.	қолды артқа тіреу. 1-2 оң аяқты тіке, жоғары көтеріп, допты домалатып, қстап алу; 3-4 қ.ж.к. Орташа екпінмен орындалады. 5-6 рет. 6.Б.қ. негізгі тұрыс, допты екі қолда ұстап тұру. Допты лақтырып қағып алу. 7.Б.қ. негізгі тұрыс, доп оң қолда. Оң және сол аяқпен, оң және сол жаққа секіру, санау бойынша. 1-8 дейін. 3-5 рет.	заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м) 3. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу.		
3.«Қоқи қаз»				1. Кедір бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдік сақтай отырып жүру 2. Допты екі қолмен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м) 3. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу.	«Саңырауқұл ақтар»	1
II апта 1.«Менің ботақаным.»	Жүру кезінде бағытты өзгертуге, заттардың арасымен жүруді қайталау; допты жерге ұрып	Қатармен бір-бірлеп жүру, белгі бойынша бағытты өзгерту; бір қатарға қойылған келгілейлердің арасымен жүгіру. Жүру мен жүгіру кезектестіріледі. Екі қатарға тұру, содан соң үш қатарға тұру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары құрсаумен. 1.Б.қ. аяқ табан енімен, құрсау оң қолда. 1-құрсау алға көтеріп; 2-артқа созу; 3-алға көтеру; 4-құрсауды оң қолға ұстату. Сол жаққа да осы жаттығу. 4-5 рет. 2.Б.қ. негізгі тұрыс, бүгілген қолда құрсауды кеуде тұсында ұстау. 1-2 отырып, құрсауды алға көтеру. 3-4 – қ.ж.к. 5-6 рет. 3.Б.қ. аяқты ашып, құрсауды төменде ұстап тұру. 1-құрсауды жоғары көтеру; 2-оңға иілу, қолды тіке ұстау; 3-құрсауды тіке жоғары көтеру; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-7 рет. 4. Б.қ. аяқты ашып, құрсауды бүгулі қолда, алда ұстап отыру. 1-2 алға еңкейіп, құрсауды оң аяқтың ұшына тигізу.3-4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 8 рет. 5. Б.қ. құрсауды еденге қою, негізгі тұрыс, қол белде. 1-8 дейін құрсауды айнала секіру. 3-4 рет. 6. Б.қ. негізгі тұрыс, құрсауды жоғарғы жағынан екі қолмен ұстап тұру. . 1-оң аяқпен құрсаудың ішіне бір қадам жасау; 2-сол аяқпен; 3-оң аяқпен бір қадам артқа; 4-сол аяқпен. 4-5 рет.	1. Допты оң (сол) қолымен жерге ұрып қағып алу. 2. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	«Соқыр теке»	1
2.«Ақ қошақан»	қағып алу тәсілдерін үйрету. Баскетбол ойынының элементтерін үйрету. Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіруге жаттықтыру.		3.Б.қ. аяқты ашып, құрсауды төменде ұстап тұру. 1-құрсауды жоғары көтеру; 2-оңға иілу, қолды тіке ұстау; 3-құрсауды тіке жоғары көтеру; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-7 рет. 4. Б.қ. аяқты ашып, құрсауды бүгулі қолда, алда ұстап отыру. 1-2 алға еңкейіп, құрсауды оң аяқтың ұшына тигізу.3-4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 8 рет. 5. Б.қ. құрсауды еденге қою, негізгі тұрыс, қол белде. 1-8 дейін құрсауды айнала секіру. 3-4 рет. 6. Б.қ. негізгі тұрыс, құрсауды жоғарғы жағынан екі қолмен ұстап тұру. . 1-оң аяқпен құрсаудың ішіне бір қадам жасау; 2-сол аяқпен; 3-оң аяқпен бір қадам артқа; 4-сол аяқпен. 4-5 рет.	1. Жұптасып шеңбер бойымен қозғалу. 2. Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. 3. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	«Шыныққан шымырлар»	1
III апта 1.«Жабайы жануарлар әлемі»	Балаларға қатармен 1 мин дейін бір қалыпты жүгіру, жай жүруге дағдыландыру. «Самокат» ебу	Сап түзеп тұру, дене мүсінін тексеру, қатарға бір-бірден тұру, қолды белге қойып, тізені жоғары көтеріп	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1– қолды желкеге қойып, аяқты артқа созу, ұшын еденге тигізу; 2 – қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6–8 рет. 2.Б.қ. аяқты ашып, қолды белге қою. 1 – оңға бұрылып, қолды оңға созу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет.	1. «Самокт тебу» Шеңбер бойымен және тура жолмен самокат тебу. Оңға және солға бұрылу. 2. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра	«Күн мен жаңбыр»	1

	әдісін үйрету. Тепе-теңдік сақтай жүруге дағдыландыру, қос қолмен допты лақтырып қағып алуға жаттықтыру. педагог белгісімен тапсырмалар орындай жүру.	жүру, қатармен 1 мин дейін бір қалыпты жүгіру, жай жүріске ауысу	3.Б.қ. негізгі тұрыс, қол дене бойында. 1– оң аяққа тұрып; 2–3 пружин секілді серпілу; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5–6 рет. 4.Б.қ. қолды белге қойып, тізерлеп тұру. 1 – 2 оң жақ мықынға отырып, қолды алға созу; 3–4 қ.ж.к. Сол жақтан оң жаққа беру. 6 рет. 5.Б.қ. аяқ иық тұсында, қол төменде. 1 – қолды жанына созу; 2– алға еңкейіп, саусақты аяқтың басына тигізу; 3–тік тұрып, қолды жанына созу; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 6.Б.қ. еденге отырып, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты алға, жоғары көтеру; 2 қ.ж.к. 7.Б.қ. негізгі тұрыс, қолды дене бойында, қос аяқпен секіру, оң аяқты алға, сол аяқты артқа кезектестіріп секіру. Санау бойынша 1–8 дейін. Үзіліс жасап, қайтадан секіру.	отырып орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. 1. «Самокт тебу» Шеңбер бойымен және тура жолмен самокат тебу. Оңға және солға бұрылу. 2. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. 3. Қос қолмен допты лақтырып, қағып алу.	Ауаны біз жұтамыз»	1
3.«Қасқыр»				1. Қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге тигізіп) тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Тізден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, педагогтың белгісімен тоқтау.	«Біз шыныққан баламыз»	1
ІҮ апта 1.«Шабактар» 2.«Балықтар»	Балаларды қатармен бірінен соң бірі жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтап қалуды жалғастыру, жетілдіру; Музыка ырғағна сәйкес қимылдар орындауға; құрсаудан денесін тигізбей өтуге жаттықтыру. Доға астымен допты басымен итеріп еңбектеуді;	Қатар бойымен бірінен соң бірі жүру, белгі бойынша шашраңқы жүгіру. Жүру мен жүгіру кезектестіріледі.	Жалпы жетілдіру жаттығулары орындықпен. 1.Б.қ. орындықтың үстінде, тізерлеп отырып, қолды белге қою. 1-қолды жанына созу; 2-жоғары көтеру. 3-жанына түсіру; 4 қ.ж.к. 6-7 рет. 2.Б.қ. орындықтың үстінде, тізерлеп отырып, қолды белге қою. 1-қолды жанына көтеру; 2-солға (оңға) иілуі; 3-тік тұрып, қолды жанына созу; 4 қ.ж.к. 6-рет. 3.Б.қ. орындықтың үстінде отырып, қолды желкеге қойып, аяқты созып отыру. 1-қолды жанына созу; 2-оңға (солға) иілу, қолды аяқтың ұшына тигізу; 3-тік тұрып, қолды жанына созу; 4 қ.ж.к. 5-6. 4. Б.қ. қолды дене бойына жіберіп, орындыққа қарап тұру.1-бір қадам оң аяқпен орындықтың үстіне шығу; 2-екінші сол аяқпен шығу; 3-оң аяқпен жерге түсу; 4-сол аяқпен түсу; кері айналып жаттығуды қайталау. 3-5 рет. 5.Б.қ. аяқты алға созып, бірге қосып, орындықтың шетінен қолмен тіреп отыру. 1-2 аяқты жоғары	1. Музыка ырғағына сәйкес қимылды жаттығулар орындау. 2. Құрсаудың ішіне қолын, денесін жан жағына тигізбей кіру (биіктігі 50 см)	«Қар жинау» «Аққала»	1

	гимн.орындық үстімен тепе- теңдік сақтап аяқ ұшымен жүруді үйрету.		көтеріп; 3- 4 қ.ж.к. 5-6 рет. 6.Б.қ. бір жақ қырымен орындықтың жанында тұру, қол дене бойында. Санау бойынша 1-8 дейін орындықты айнала секіру, үзіліс жасап, қайта секіру. 2-3 рет.			
Желтоқсан айы						
I апта	Сапқа тұру, жүгіру жаттығуларын орындау; Кедергілерден аттай жүруге жаттықтыру. Тепе-теңдік сақтап жүру	Сапқа тұру,жүгіру,педа гогтің белгісі бойынша бағытты өзгерте алға,артқа,аяқты -аяққа таяп қойып,бүйірмен жүру; тақтай үстінен, кедергілерді (биіктігі 10-15 см, тақтайшаларды) аттай жүгіру; төрттағандап «алақанмен» жүру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары таяқшамен. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-төбеге тигізу; 3-жоғары көтеру; 4 қ.ж.к. 6 рет. 2.Б.қ. аяқты ашып, таяқшаны төменде ұстау. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-қолды тіке ұстап, оңға иілу; 3-тік тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 3.Б.қ. негізгі тұрыс, таяқшаны төменде ұстау. 1-2 отырып, таяқшаны алға көтеру; 3-4 қ.ж.к. 5-6 рет. 4.Б.қ. негізгі тұрыс, таяқшаны артта, төменде ұстап тұру. 1-2 алға еңкею, таяқшаны жоғары көтеру; 3-4 қ.ж.к. 5-6 рет. 5.Б.қ. аяқты ашып, таяқшаны желкеге ұстап отыру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-алға еңкейіп, таяқшаны оң аяқтың ұшына тигізу; 3-тік тұрып, таяқшаны жоғару көтеру; 4-қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет. 6.Б.қ. негізгі тұрыс, таяқша төменде. 1-аяқты ашып, таяқшаны жоғары көтеріп секіру; 2 қ.ж.к. Орташа екпінмен санау бойынша 1-8 дейін. 2-3 рет. 7.Б.қ. негізгі тұрыс, қолды бүгіп таяқшаны кеуде тұсында ұстау. 1-таяқшаны жоғары көтеріп, аяқты жанына созу, аяқтың ұшын еденге тигізу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет.	1. «Футбол» берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. 2. Допты қақпаға бағыттап домалату. 3. Допты қатарынан бірнеше рет қақпаға соғу.	«Асық ату»	1
2.«Отан оттан да ыстық»	жаттығуларын орындау. Еңбектеудің дамыту. Футбол ойынымен танысу, футбол ойынының элементтерін орындау.			Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу. 2. Гимнастикалық орындық үстімен тепе теңдік сақтап, аяқ ұшымен жүру.	«Бәйге»	1
3.«Туған өлке»				1. «Футбол» берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. 3. Допты қатарынан бірнеше рет қақпаға соғу.	«Алтын сақа»	1
II апта	Заттарды аттай,теріс қарап алға қарай жүру,қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүру,қол ұстасып шеңбер бойы шашырап жүгіруге,сапқа	Заттарды аттай,теріс қарап алға қарай жүру, қол ұстасып шеңбер бойы, шашырап жүгіру,сапта тоқтамай жүгіру, сапқа тұру, саптан екі шеңбер құру,	Жалпы жетілдіру жаттығулары жалаушамен. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, жалауша төменде. 1-жалаушаны алға көтеру; 2-жоғары көтеру; 3-жанына созу; 4 қ.ж.к. 6 рет. 2.Б.қ. негізгі тұрыс, жалаушаны төменде ұстау. 1-оң аяқпен алға бір қадам жасап, жалаушаны жанына созу; 2-қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-7 рет. 3.Б.қ. еденге отырып, жалаушаны кеуде тұсында ұстау. 1-алға еңкейіп, жалаушаны оң (сол) аяқтың ұшына тигізу; 2 қ.ж.к. 6-8 рет. 4.Б.қ. тізерлеп отыру, жалаушаны кеуде тұсында ұстап	«Хоккей» Берілген бағытта, қақпаға доптаяқпен шайбаны сырғанату. Оны қақпаға енгізу.	«Үй және жабайы жануарлар»	1
2.«Туған				1. Биіктігі 50 см доға		1

жер алтын бесігім»	тұруға үйрету. Қысқы спорт түрімен таныстыру, ойын элементтерін үйрету.	қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүгіру.	тұру. 1-оңға (солға) бұрылып, жалаушаны жанына созу; 2 қ.ж.к. 8 рет. 5.Б.қ. негізгі тұрыс, жалауша төменде. 1-2 отырып, жалаушаны алға созу; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 6.Б.қ. негізгі тұрыс, жалауша төменде. 1-аяқты ашып, жалаушаны жанына көтеріп секіру; 2 қ.ж.к. Санау бойынша 1-8 дейін. 3 рет	астымен допты қолына ұстап еңбектеп өту. 2. Алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.	«Құстар»	
III апта 1.«Тәуелсіздік төрімде»	Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп кері түсу, ақ қол қимылының үйлесімділігін жетілдіру, орташа қарқынмен тоқаусыз жүгіру.	Қол ұстасып шеңбер бойы жүру,жүгіру, белгі бойынша бағытты өзгерту,бір аяқтан екінші аяққа кезектестіре баяу секіре жүгіру,тәрбиешінің белгісі бойынша бір орында тұрып шыр айнала бұрылу.	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, қолды жанына созу. 1-қолды иыққа бүгіп, жұдырықты түю; 2-қ.ж.к. 6-7 рет. 2.Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1-оң аяқты алға созып, аяқтың ұшын еденге тигізу; 2-қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 3.Б.қ. аяқты ашып, қолды жанына созып тұру. 1-2 алға еңкейіп, еденге саусақты тигізу; 3-4 қ.ж.к. 6 рет. 4.Б.қ. шалқасынан жатып, қолды дене бойына жіберіп жату. 1-аяқты бүгіп, тізені екі қолмен құшақтап, басты тізеге тигізу; 2-қ.ж.к. 5-6 рет. 5.Б.қ. шалқасынан жатып, қолды дене бойынша жіберіп жату. Аяқты бүгіп, алма кезек айналдыру «Велосипедтің педалі» санау бойынша 1-8 дейін, содан соң үзіліс жасап, қайталау. 5-6 рет. 6.Б.қ. аяқты созып, айқастырып, қолды белге қойып отыру. 1-кеудені оңға бұру, оң қолды жанына созу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 7.Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1-4 дейін оң аяқпен, 5-8 дейін сол аяқпен алма кезек санау бойынша секіру. Үзіліс жасап кері қайталау. 3-4 рет.	1. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. 2. Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. 3. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолмен допты бір-біріне лақтыру	«Жеті лақ»	1
2.«Отаным Қазақстан»						
3.«Отан байлығым»						
IV апта 1«Қазақстан Елордасы Астана»	Бір тізбекпен жүру,тәрбиешінің белгісі бойынша аяқтың ұшымен,өкшесімен, белгі бойынша шыр айнала	Сапта бір-бірден жүру, музыкаға сәйкес қолдың басын қимылдатып, би элементтерін орындау, тәрбие	Жалпы жетілдіру жаттығулары құрсаумен. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, құрсау оң қолда. 1-құрсауды сілкіп алға көтеріп; 2-сілкіп артқа көтеру; 3-алға көтеру; 4-құрсауды сол қолға ұстату. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-8 рет. 2.Б.қ. аяқ иық тұсында, бүгілген қолда құрсауды кеуде тұсында ұстау. 1-2 алға еңкейіп, құрсауды еденге қою.	1. Допты бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. 2. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. 3. Музыкалық ырғақты қимылдар орындау.	«Құрсаумен эстафета»	1
				1. Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. 2. Допты қабырғаға ұрып, және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 3. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу	«Күн мен түн»	1
					«Ұшақтар»	1

	бұрылып жүру ,заттардың арасынан шашырай, 2минутқа дейі жүгіру.	шінің белгісі бойынша аяқтың ұшымен,өкшеме н,белгі бойынша шыр айнала бұрылып жүру.	3-4 тік тұрып, қолды белге қою; 5-6 еңкейіп, құрсауды алу; 7-8 қ.ж.к. 6 рет. 3.Б.қ. аяқ иық тұсында, құрсауды төменде ұстап тұру. 1-құрсауды жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-құрсауды тіке жоғары көтеру; 4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 4.Б.қ. негізгі тұрыс, құрсауды төменде ұстап тұру. 1-2 отырып, құрсауды алға созу, қолды тіке ұстау; 3-4 қ.ж.к. 6 рет. 5.Б.қ. құрсауды еденге қойып қасында тұру. Құрсаудың ішіне сыртына санау бойынша 1-8 дейін секіру. 10-16 рет. 6.Б.қ. негізгі тұрыс, құрсауды екі қолмен ұстап тұру. 1-2 құрсауды жоғары көтеріп, оң аяқты артқа созу, аяқтың ұшын еденге тигізу; 3-4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-7 рет.			
2.«Астанаға саяхат»				1. Допты қабырғаға ұрып, және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 2. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	«Ақсерек-көк серек»	1
Қаңтар айы						
I апта	Балаларды заттардың арасымен жүруге және жүгіруге, заттарды іліп кетпеуге	Сап түзеп тұру, дене мүсінін тексеріп шығу. Қатарға бірінен соң бірі тұру. Шахмат тәрізді қойылған текшелердің арасымен жүру және жүгіру	Жалпы жетілдіру жаттығулары текшелермен. 1.Б.қ. негізгі тұрыс, текше оң қолда. 1-қолды жанына көтеріп; 2-жоғары көтеру, текшені сол қолға ұстату; 3-жанынан түсіру; 4 қ.ж.к. 6-7 рет. 2.Б.қ. аяқ иық тұсында, текше оң қолда. 1-қолды жанына көтеру; 2-алға еңкейіп, текшені оң аяқтың ұшына тигізу. 3-тік тұрып, текшені келесі қолға ұстату; Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 3.Б.қ. тізерлеп отыру, текшені оң қолға ұстап тұру. 1-оң жаққа бұрылып, текшені оң аяқтың өкшесіне тигізу; 2 қ.ж.к. текшені сол қолға ұстату. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-8 рет. 4.Б.қ. негізгі тұрыс, оң қолда ұстап тұру. 1-2 отырып, текшені алға созу, 3 қ.ж.к. 6-7 рет. 5.Б.қ. шалқасынан жатып, текшені бастан асырып жату. 1-2 аяқты алға тіке, жоғары көтеріп, текшені аяқтың ұшына тигізу. 3-4 қ.ж.к. 6-8 рет. 6.Б.қ. негізгі тұрыс, текшені еденге қойып, қолды бос ұстау. Қос аяқпен текшені айнала секіру, қысқа үзіліс жасап, қайта дем алу.	1. «Шанамен сырғанау» төбешіктен бір бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. 2. Шанамен төбешікке көтерілу.	«Ақсерек-көк серек»	1
2.«Біз өсіп келе жатырмыз»	жаттықтыру; шанамен ойындар ойнау, Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіруге			1. Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. 2. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	«Баскетбол»	1
3.«Қызықты балалар»	жүгіруге жаттықтыру. Баскетбол ойыны тәсілдерін үйрету. Доппен жаттығу орындауды үйрету.			1. Допты қабырғаға ұрып, және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 2. Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. 3. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	«Марафоншы лар»	1
II апта	Балаларды шеңбер бойымен жүруге және	Сап түзеп тұру, педагог жерде шеңбер жасалып	Жалпы жетілдіру жаттығулары бұрыммен. 1. Б.қ. негізгі тұрыс, бұрымның бір жақ шетінен екі қолмен ұстап тұру. 1-бұрымды жоғары көтеріп, оң	1. «Сырғанау» Өздігінен мұзды жолмен жүгіріп келіп сырғанау.	«Самакатпен жарыс»	1
1.«Жеміс-						

жидектер»	жүгіруге жаттықтыру; қысқойын түрлерін үйреу, сырғанау тәсілдерін үйрету. доппен жаттығулар	жатырған жіптерге назар аударады. Қатарға бірінен соң бірі тұру; бастаушы шеңбер жасап жүріп қатардағы соңғы баланың соңына жетеді, шеңбер жасап тұрады. Педагог балаларға отырып, бұрымды оң қолмен алуға ұсыныс жасайды, оңға бұрылып қатар бойымен жүреді, жүгіру, содан соң бұрымды келесі қолға ұстатып, кері бағытқа айналып жүрумен жүгіруді жалғастыру.	аяқты артқа созып, аяқтың ұшын еденге тигізу; 2 қ.ж.к. 6-8 рет. 2. Б.к. аяқты ашып бұрымның екі жағынан екі қолмен ұстап тұру. 1-жоғары көтеру; 2-алға еңкейіп, бұрымды еденге тигізу. 3-тік тұрып, бұрымды жоғары көтеру; 4-қ.ж.к. 6-8 рет. 3. Б.к. негізгі тұрыс, бұрымды кеуде тұсында ұстап тұру. 1-2 отырып, бұрымды алға созу; 3-4 қ.ж.к. 6-8 рет. 4. Б.к. тізерлеп тұру, бұрымды бір жақ шетінен, төменде ұстап тұру. 1-оңға бұрылып, бұрымды сол аяқтың өкшесіне тигізу; 2 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-8 рет. 5. Б.к. етпетімен жатып, қолды бүгіп бұрымды ұстап жату. 1-бұрымды алға жоғары көтеру; 2 қ.ж.к. 6-8 рет. 6. Б.к. негізгі тұрыс, бұрым төменде. 1-оң аяқты бүгіп, бұрымды тізеге қою; 2 қ.ж.к. 7. Б.к. бұрымды жерге қойып, бір жақ қырымен тұру. Бұрымнан бір орынды тұрып оң және сол жақ қырымен секіру. 3-4 рет.	2. Сырғанау кезінде тізені бүгіп және орнынан тұру.		
2.«Дәрумен дер әлемі»	түрлерін орындауды жалғастыру. 20 см дейінгі биіктікке секіруді дамыту.			1. Допты қабырғаға ұрып, және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 2. Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу. 3. 20 см дейінгі биіктікке секіру.	«Сырғанау»	1
III апта 1.«Мен мықтымын»	Заттардың арасымен жүруді және жүгіруді жалғастыру; допты оң (сол) қолымен ұрып қағып алуды, допты кеуде тұсына бір-біріне лақтырып қағып алуды дамыту; сырғанау тәсілдерін	Заттардың арасымен жүру және жүгіру, белгі бойынша тапсырманы орындап, қатар бойымен жүру; шашыраңқы жүгіру. Жүру мен жүгіру кезектестіріледі.	Жалпы жетілдіру жаттығулары доппен. 1. Б.к. негізгі тұрыс, допты оң қолда ұстап тұру. 1-қолды жанына көтеру; 2-жоғары көтеру, төбеден екінші қолға ұстату. 3-жанына түсіру; 4 қ.ж.к. 6-7 рет. 2. Б.к. аяқ иық тұсында, доп оң қолда. 1-2 қолды оңға созып, кеудені оңға бұру, допқа қарау; 3-4 қ.ж.к. допты сол қолға ұстату. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 3. Б.к. аяқ табан енімен бірдей, доп оң қолда. 1-сол аяқты бүге көтеріп, аяқтың астынан допты сол қолға ұстату; 2-аяқты төмен түсіріп қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 4. Б.к. негізгі тұрыс, допты екі қолда ұстап тұру. 1-допты жерге ұру; 2-отырып, ұстап алу; 3-тік тұрып; 4	1. Допты оң (сол) қолымен жерге ұрып қағып алу. 2. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	«Мысық пен торғайлар»	1
2.«Өз-өздерін қорғай білу»				1. «Сырғанау» Өздігінен мұзды жолмен жүгіріп келіп сырғанау. 2. Сырғанау кезінде тізені бүгіп және орнынан тұру.	«Доп кімде?»	1

3.« Біз батырмыз»	үйретуді жлғастыру; доға астынан еңбектеуді, гимн.скам үстімен тепе-теңдік сақтап аяқ ұшымен жүруді дамыту.		қ.ж.к. 5-6 рет. 5. Б.к. тізерлеп тұрып, допты оң қолға ұстап тұру. 1-2 допты өзінен, оң жаққа домалату; 3-4 қ.ж.к. Орташа екпінмен орындалады. 5-6 рет. 6. Б.к. аяқты ашып, допты оң қолда ұстап тұру. 1-қолды жанына көтеру; 2-алға еңкейіп, допты сол аяқтың ұшына тигізу; 3-тік тұрып, қолды жанына созу; 4 қ.ж.к. допты келесі қолға ұстату. Оң жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 7. Б.к. негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1-4 дейін оң жаққа секіру, үзіліс жасап, сол жаққа секіру.	1. Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу. 2. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап, аяқ ұшымен жүру.	«Техника құрастыру»	1
ІҮ апта 1.«Спорт біздің досымыз»	Шеңбер бойымен жіптен ұстап жүгіруді және жүгіруді жетілдіру;	Заттардың арасымен жүру және жүгіру, белгі бойынша тапсырманы орындап, қатар бойымен жүру; шашыраңқы жүгіру. Жүру мен жүгіру кезектестіріледі.	Жалпы жетілдіру жаттығулары жіппен шеңберде тұрып. 1. Б.к. негізгі тұрыс, жіпті екі қолмен төменде ұстап тұру. 1-2 оң аяқты артқа созып, аяқтың ұшын еденге тигізу; 3-4 қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу 6-7 рет. 2. Б.к. негізгі тұрыс, жіпті екі қолмен төменде ұстап тұру. 1-2 отырып, жіпті алға көтеріп, созу; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 3. Б.к. аяқ табан енімен бірдей, жіпті екі қолмен төменде ұстап тұру. 1-оңға бұрылып, оң қолды жанына созу, (сол қолмен жіпті ұстап тұру); 2-қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6-8 рет. 4. Б.к. аяқты ашып, жіпті кеуде тұсында ұстап отыру. 1-2 алға еңкейіп, жіпті аяқтың ұшына тигізу; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 5. Б.к. етпетімен жатып, қолды бүгіп, жіпті кеуде ұсында ұстап жату. 1-жіпті алға-жоғары көтеру, қолды тік ұстау; 2 қ.ж.к. 5-6 рет. 6. Б.к. жіп еденде, оң жақ қырымен, қолды өзіне қарай бүгіп тұру. Алға қарай жылжып, қос аяқпен жіптен оң жақ және сол жақ қырымен секіру, шеңбер бойымен. 7. Б.к. негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1-4 дейін оң жаққа секіру, үзіліс жасап, сол жаққа секіру.	1. «Хоккей» Берілген бағытта, қақпаға доптаяқпен шайбаны сырғанату. 2. Оны қақпаға енгізу. 1. Кедір бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдік сақтай отырып жүру. 2. Допты екі қолмен заттар арасымен домалату (арақашықтығы 4 м)	«Көліктер»	1
2.«Дені саудың-жаны сау»					«Қайықтар мен ұшақтар»	1
Ақпан айы						
I апта 1.«Табиғат әлемінде»	Балаларды жүру мен жүгіруге; үздіксіз 1,5 мин жүгіруге; жұмсақ доптардан аттап тепе-теңдік	Қатармен бірінің соңынан бірі жүру. Белгі бойынша шашыраңқы жүгіріп, қатарға бір-бірден тұру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары құрсаумен. 1.Б.к. аяқ иық тұсында, екі қолмен құрсауды төмен ұстап тұру. 1-алға көтеру; 2-жоғары көтеру; 3-алға түсіру; 4-қ.ж.к. 6 рет. 2.Б.к. тік тұру, құрсау төменде. 1-жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-жоғары көтеріп қалыпты жағдайға келу. 6 рет.	1. Жұмсақ доптан аттап бір жанымен тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру. 3. 4 м арақашықтықтан	«Қары бар өыс әдемі»	1

	сақтап жүруге; секіртпемен секіруге;	1,5 мин сабырлы күйде жүгіру, қатармен бірінің соңынан бірі жүру.	3.Б.қ. тік тұру, құрсауды кеуде тұсына қою. 1-2 отыру; құрсауды алға созу; 3-4 қ.ж.к. 6 рет. 4.Б.қ. еденге отырып, құрсауды кеуде тұсына ұстау. 1-алға еңкейіп оң аяққа тигізу. 2-қ.ж.к. сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 5.Б.қ. шалқасынан жату, құрсауды бастан асырып қақ ортасынан ұстау. 1-2 тізені бүгіп, аяқты құрсауды жиегіне тигізу. 3-4 қ.ж.к. 6.Б.қ. құрсаудың ішіне тұру, құрсаудың ішіне, сыртына секіру. 3-4 рет. 7.Б.қ. екі қолмен құрсауды төмен ұстап тұру. 1-құрсауды алға созып, оң аяқты артқа созып, аяқтың ұшын еденге тигізу; 2-қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу 6 рет.	қапшықты тік нысанға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру.		
2.«Күн,су, тау-тас,ауа-тіршілік тірегі»	құмқапшықты оң және сол қолымен лақтыруға үйрету. Тізені жоғары көтеріп, секіргіштен аттау арқылы жүруге жаттықтыру.			1. Тізені жоғары котере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру. 2. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ыршып-ыршып, бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру.	«Аққала құрастыру»	1
3.«Біз табиғатты қорғаймыз»				1. Жұмсақ доптан аттап бір жанымен тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ыршып-ыршып, бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру.	«Қар жинау»	1
II апта 1«Көліктер»	Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен жүру және жүгіруге және шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру;	Балаларды сапқа тұрғызып, тапсырманы түсіндіру. Балаларды бірінен соң бірін қатарға тұрғызып, содан соң шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүру және жүгіру. Шашыраңқы жүгіру тәрбиешінің «Мүсін жаса»	Жалпы жетілдіру жаттығулары таяқшамен. 1.Б.қ. тік тұру, таяқшаны төмен ұстау. 1-таяқты кеуде тұсына көтеру; 2-жоғары көтеру; 3-кеуде тұсына әкелу; 4-қ.ж.к. 6-7 рет. 2.Б.қ. тік тұру, таяқ төменде. 1-жоғары көтеру; 2-оң аяққа иілу; 3-тік тұру, таяқ жоғарыда; 4-қ.ж.к. Сол жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 3.Б.қ. тік тұру, таяқ иық тұсында; 1-отыру, кеудесімен басын тік ұстау; 2-қ.ж.к. 5-6 рет. 4.Б.қ. аяқ иық тұсында, таяқты төмен ұстау. 1-жоғары көтеру; 2-оңға (солға) иілу; 3-тік тұру, таяқ жоғарыда; 4-қ.ж.к. 6-8 рет. 5.Б.қ. егпетінен жату, 1-2 алға созылу, таяқты жоғары көтеру. 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 6. Б.қ. таяқты алдына қойып, қолды дене бойына жіберу. Таяқты оңға және солға айнала секіру. 3-4 рет.	1. Доптан аттап бір жанымен жүру. 2. Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту. 3. Бір орында және 6-8 м қашқтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру.	«Тышқан мен мысық»	1
2.«Жол ережесі»	Доптан аттап бір жанымен жүруді үйрету; жеңіл секіруге; тепе-теңдік сақтап арқан жіптің бойымен жүруге дағдыландыру.			1. Арқан жіптің бойымен басына қапшықты қойып жүру. 2. Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту.	«Арқан тартыс»	1

		белгісі бойынша тоқтап тұру.				
III апта 1.«Телефон»	Балаларды заттардың арасымен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүруге; доғаның астынан еңбектеуге, арқаға қапшық қойып еңбектеуге;	Балаларды сапқа тұрғызып, тапсырманы түсіндіру. Гимнастикалық орындықтың арасымен жүру және жүгіру. Орындықтың оң жағына екі қатарға бөлініп тұру.	Жалпы жетілдіру гимнастикалық орындықпен. 1.Б.қ. орындықтың үстіне аяқты екі жаққа жіберіп отыру, қол белде; 1-қолды жанына созу; 2-желкеге әкелу; 3-жанына созу; 4-қ.ж.к. 6 рет. 2.Б.қ. орындықтың үстіне аяқты екі жаққа отыру, қол белде; 1-қолды жанына созу; 2-оңға (солға) иілу; 3-тік тұру; 4-қ.ж.к. 6 рет. 3.Б.қ. орындықтың үстіне аяқты екі жаққа жіберіп отыру, қолды желкеге қою; 1-оңға-солға бұрылу; 2-қ.ж.к. 6 рет. 4.Б.қ. орындыққа қарап тұру. 1-оң аяқпен орындықты бір қадам аттау; 2-сол аяқпен орындықты бір қадам аттау; 4-5 рет. 5.Б.қ. орындыққа перпендикулярлы аяқты тіке, орындықтың екі жағынан ұстап жату; 1-2 аяқты тіке жоғары көтеру. 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 6.Б.қ. қос аяқпен орындықтың жанында 1-8-ге дейін секіру. 3 рет.	1. 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру. 2. 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту. 3. Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру.	«Аңшылар мен қояндар»	1
2.«Фотоаппарат»	отырып, аттап жүруге; доғаның астынан еңбектеуге, арқаға қапшық қойып еңбектеуге;			1. 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту 2. Допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу. 3. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	«Ормандағы аю»	1
3.«Электроника әлемі»	доппен жаттығу жасауға үйрету.			1. 2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру 2. Допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу. 3. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	«Қу түлкі»	1
IV апта 1.«Металл»	Балаларды үздіксіз жай жүгіруге жаттықтыру; Допты жоғары лақтырып, бір қолмен қағып алуға үйрету. Гимнастикалық қабырғаға бірнеше тәсілмен өрмелеу және түсуді жетілдіру.	Сап түзеп қатарға тұру, балалардың дене мүсінін тексеру. Қатарға бірінен соң бірі ұру, қатармен жүру. Тәрбиешінің артынан заттардың арасымен бағытты өзгерте отырып 2 мин-қа дейін үздіксіз	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1.Б.қ. тік тұру, қолды дене бойына жіберіп тұру. 1-сол аяқпен жанына бір қадам жасап, қолды жанына созу; 2-қ.ж.к. Оң жаққа да осы жаттығу. 6 рет. 2.Б.қ. аяқты сәл алшақ қойып, қолды белге қою; 1-3 қолды алға созып, жиырылып жартылай отыру; 4-қ.ж.к. 5-6 рет. 3.Б.қ. аяқ иық тұсында, қолды төмен түсіріп тұру. 1-қолды кеудеге жинап; 2-оңға бұрылып, қолды екі жаққа созу; 3-қолды жинап; 4-қ.ж.к. сол жаққа да осы жаттығу. 6-8 рет. 4.Б.қ. тік тұру, қол белде; 1-оң (сол) аяқты бүкпей көтеріп, тізенің астынан алақанмен шапалақтау; 2-қ.ж.к. 6-7 рет.	1. Допты бір қолмен жоғарыға лақтырып, бір қолмен қағып алу. 2. Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу.	«Аққұтан мен бақалар»	1
2.«Мұнай»	қабырғаға бірнеше тәсілмен өрмелеу және түсуді жетілдіру.			1. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игрілген әдістерін қайталау және жетілдіру. 2. Допты бір қолмен	«Құстар»	1

	Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игрілген әдістерін қайталау және жетілдіру.	жүгіру.	5.Б.қ. тізерлеп отыру, қолды белге қою. 1-2 оң жаққа мықынға отыру, қолды алға созу; 3-4 қ.ж.к. сол жаққа да осы жаттығу. 6-8 рет. 6. Б.қ. аяқты ашып отыру, қол белде; 1-қолды жанына созып; 2-алға еңкейіп, оң (сол) аяққа басты тигізу; 3-тікесінен тұрып, қолды жанына созу; 4-қ.ж.к. 6-7 рет. 7. Б.қ. тік тұру, қолды дене бойына жіберу; Тәрбиешінің санауы бойынша оң және сол аяқпен секіру. 1-8 дейін. 3-4 рет.	еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу. 3. Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу.		
Наурыз айы						
I апта 1.«Сақина тастамақ»	Балаларды қатармен бірінің соңынан бірі жүруге, белгі бойынша бақа бағытқа бұрылуға; жаттығулар жасай жүруге жаттықтыру; гимнастикалық скамейка үстімен доптардан аттай тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыру. Секіру кезінде денені жеңіл ұстай секіруге; төрт тағандап еңбектеуге; доппен жаттығулар орындауға үйрету.	Қатар бойымен бірінен соң бірі жүру, белгі бойынша басқа бағытқа айналып жүру және жүгіру. Жүру кезінде қолмен әр түрлі жаттығулар жасау. Шашпаңқы жүгіру. Үш қатарға тұру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары кішкене доппен. 1. Б.қ. тік тұру, допты оң қолға төмен ұстап тұру; 1-оң қолды жанына көтеру; 2- жоғары көтеру, екінші қолға беру; 3-қолды жанымен түсіру; 4-қ.ж.к. 6-7 рет. 2. Б.қ. еденге аяқты ашып отыру, доп оң қолда төменде. 1-оңаяққа иіліп; 2-3 допты сол аяққа домалату, содан соң оң аяққа домалату; 4-қ.ж.к. 5-6 рет 3. Б.қ. тізелеп еденге отыру, допты екі қолға ұстап тұру; 1-2 өкшеге отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 қ.ж.к. сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет 4. Б.қ. еденге отырып допты екі өкшеге қысып, артқа тіреп отыру; 1-2 допты түсіріп алмай аяқты жоғары көтеру; 3-4 қ.ж.к. 5-7 рет 5. Б.қ. шалқасынан жатып, допты басынан асырып ұстап жату; 1-2 қолды алға көтеріп, оң аяқты бүгіп допты аяққа тигізу; 3-4 қ.ж.к. сол жаққа да осы жаттығу. 5-6 рет 6. Б.қ. аяқты сәл алшақ қойып, допты оң қолға ұстап тұру; 1-допты еденге ұрып, екі қолмен қағып алу. 5-6 рет 7. Б.қ. тік тұру, доп оң қолда; жоғары лақтырып қағып алу. 5-6 рет 8. Б.қ. тік тұру доп оң қолда; 1-8 дейін қос аяқпен секіру. 3-4 рет	1. Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы балдан екі қадам қашықтықта қойылған жұмсақ доптардан аттап жүру. 2. Бір орында және 6-8 м қашықтықта алға қарай жылжу арқылы секіру. 3. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	«Гүледер»	1
2.«Қыз қуу»	скамейка үстімен доптардан аттай тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыру. Секіру кезінде денені жеңіл ұстай секіруге; төрт тағандап еңбектеуге; доппен жаттығулар орындауға үйрету.			1. Кегілдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтықта жүгіру. 2. Допты бір қолмен жоғарыға лақтырып, бір қолмен қағып алу. 3. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ыршып-ыршып, бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру.	«Жұбыңды тап»	1
3.«Тақия тастамақ»				1. Бір орында және 6-8 м қашықтықта алға қарай жылжу арқылы секіру. 2. Допты бір қолмен жоғарыға лақтырып, бір	«Секіріп жет»	1

				қолмен қағып алу.		
II апта 1.«Ұлттық ойындар»	Балаларды шеңбер бойымен жүруге және жүгіругесодан соң бағытты өзгерте отырып шашраңқыжүгіруге жаттықтыру;	Сап түзеп тұру, балалардың омыртқа жотасының түзулігін тексеру. Қатарға шеңбер болып тұру. Белгі бойынша бағытты өзгерте отырып, шеңбермен жүру және жүгіру.Кегілейлердің арасымен шашраңқы жүру және жүгіру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1. Б.қ. алақанды төмен қаратып, қолды кеуде тұсына бүгіп тұру; 1-3 үш рет қолды жанына сілкіу; 4-қ.ж.к. 6-7 рет. 2. Б.қ. аяқты ашып, қолды жоғары көтеру; 1-оңға иілу; 2-солға иілу; 3-оңға иілу; 4-қ.ж.к. 3-4 рет 3. Б.қ. шалқасынан жатып, тізені бүгіп, табанды еденге тіреп жату, қолды дене бойына жіберу; 1-2 мықынды көтеру, керілу; 3-4 қ.ж.к. 3-4 рет 4. Б.қ. шалқасынан жатып, қолды дене бойына жіберіп жату; бір аяқты алға жоғары көтеріп, санау бойынша 1-4 ке дейін келесі аяқпен ауыстыру; содан соң үзіліс жасап, қайтадан қайталау. 2-3 рет 5. Б.қ. еденге отырып екі аяқты ашып, қолды белге қойып отыру; 1-қолды жанына созу; 2-оң аяққа иіліп, қолды аяқты ұшына тигізу; 3-тікireйіп, қолды жанына созу; 4-қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу. 6-рет 6. Б.қ. негізгі тұрыс, қолды дене бойына жіберу; аяқтың ұшымен педагогтың санауымен бір орында тұрып секіру. 3-4 рет 7. Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде; 1-2 аяқтың ұшымен көтеріліп, керілу; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет	1. 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру. 2. Арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап және қос аяқтап секіру. 3. Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.	«Еденде қалып қойма»	1
2.«Ұлттық әшекейлер»				1. Допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу. 2. Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.	«Құрсауды ұста»	1
III апта 1.«Ұлттық бұйымдар»	Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен жүру және жүгіруге және шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру; Доптан аттап бір жанымен жүруді үйрету; жеңіл секіруге; тепе-теңдік сақтап арқан жіптің бойымен жүруге дағдыландыру.	Сап түзеп қатарға тұру, белгі бойынша жылдамдықты өзгертеу; қойылған заттардың арасымен шашыраңқы жүгіру, қатарға бірінен соң бірі тұрып, үш қатарға тұру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары құрсаумен. 1. Б.қ. құрсаудың ішіне қолды дене бойына жіберіп тік тұру; 1-отырып; 2-құрсауды екі қолмен ұстап, белдің тұсына әкеліп, тік тұру; 3-тырып құрсауды жерге қою; 4-қ.ж.к. 6-7 рет 2. Б.қ. аяқты алшақ ашып, құрсауды кеуде тұсына ұстау; 1-2 кеудені оңға бұру; 3-4 қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу 6-рет 3. Б.қ. негізгі тұрыс, құрсауды басынан асырып жоғары ұстап тұру. 1-2 оң аяқты артқа созу; 3-4 қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу. 6-рет 4. Б.қ. аяқ иық тұсында, қолды бүгіп, құрсауды кеуде тұсына ұстап тұру. 1-2 құрсауды алға созып отыру; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет 5. Б.қ. шалқасынан жатып, құрсауды басынан асырып ұстау; 1-оң аяқты бүгіп, құрсауды тізеге тигізу; 2-қ.ж.к, сол жаққада осы жаттығу. 6-рет 6. Б.қ. құрсаудың ішіне тұрып, қолды белге қою; санау бойынша құрсаудың ішіне, сыртына қос аяқпен	1. Арқан жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жқ жанымен қырындап адымдап жүру. 2. Қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру. 3. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау.	«Ақсерек-көк серек»	1
2.«Ұлттық әшекейлер»				1. Көтеріңкі зттың үстімен жүру, көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіру. 2. Музыкалық-ырғақты қимылдар. Басты екі	«Қыз қуу»	1

			секіру; 20 рет.	жаққа еңкейту, «серіппелі» отырып тұру арқылы қосалқы қадам басу, қолдың қимылдары бірге жасалады.		
3.«Сыр сандық»				1. Көтеріңкі зттың үстімен жүру, көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіру. 2. Музыкалық-ырғақты қимылдар. Басты екі жаққа еңкейту, «серіппелі» отырып тұру арқылы қосалқы қадам басу, қолдың қимылдары бірге жасалады.	«Алтын сақа»	1
IҮ апта 1.«Наурыз келді алақай!»	Балаларды шеңбер бойымен жүруге және жүгіругесодан соң бағытты өзгерте отырып шашраңқыжүгір уге жаттықтыру;	Сап түзеп қатарға бірінен соң бірі тұру, сонан соң қатармен жұптасып жүру, қайтадан қатарға бірінен соң бірі тұру; педагогтың белгісі бойынша шашыраңқы жүру және жүгіру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1. Б.қ. негізгі тұрыс қол төмен түсіріп тұру. 1-2 оң аяқты артқа созып, аяқтың ұшын жерге тигізіп, қолды жанымен жоғары көтеру; 3-4 аяқты алға әкеліп, қолды төмен түсіріп қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу. 5-6 рет 2. Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде. 1-2 отыру, кеудені және басты тік ұстау. 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет 3. Б.қ. аяқты ашып, қолды төмен түсіріп тұру; 1-солға иіліп, сол қолды тізеге тигізіп, оң қолды жоғары көтеру; 2-қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу. 6-8 рет 4. Б.қ. шалқасынан жатып, қолды басынан асырып жату; 1-2 аяқты алға жоғары тік көтеру, қолды тізеге жеткізу; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет 5. Б.қ. негізгі тұрыс, қол белде; аяқты алға, артқа ауыстырып секіру. 6. Б.қ тік тұру, қолды төмен түсіру. Санау бойынша 1- 8 дейін секіру. 3-4 рет	1. Саптағы бір қатардан үш, төрт қатарға қайта сап түзеп тұру. 2. Көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіру, «Қарлығаш» жаттығуын орындау.	«Ханталапай »	1
2.«Наурыз жыл басы»				1. Көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіру, «Қарлығаш» жаттығуын орындау. 2. Музыкалық-ырғақты қимылдар орындау.	«Асық ату»	1
Сәуір айы						
I апта 1.«Дәрігер»	Балаларды шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; Кеңістікті бағдарлауға,	Қатармен бір- білпе жүру, шеңбер бойымен жүру және жүгіру, шашыраңқы жүгіру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1. Б.қ. қол белде, тік тұру. 1-2 қолды жанымен жоғары көтеріп, өкшені көтеріп созылу; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 2. Б.қ. аяқ иық тұсында, қолды артқа ұстау; 1-қолды жанымен жоғарыкөтеріп; 2-оңға (солға) иілу; 3-тік тұрып қ.ж.к. 6 рет 3. Б.қ. аяқты сәл алшақ қойып, қолды жанына ұстау; 1-	1. Баяулатып сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру. 2. Қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен	«Бақалар»	1

	заттар арқылы ирелендеп жүгіруге, жеңіл секіруге, тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету.		2 терең отырып, тізені құшақтау, маңдайды тізеге тигізу; 3-4 қ.ж.к. сол 6-8 рет 4. Б.к. тізелеп отырып, қолды белге қою; 1-оңға бұрылып қолды өкшені ұстау; 2 қ.ж.к. сол жаққа осы жаттығу 6-7 рет 5. Б.к. төрт тағандап еденге тұру. 1-2 мықынды жоғары көтеріп, тізені жазу. 3-4 қ.ж.к. 4-5 рет 6. Б.к. етпетімен жатып қолды өзіне қарай бүгіп жату. 1-2 қолды алға қарай созып көтеру; 3-4 қ.ж.к. 5-6 рет.	секіруді жалғастыру.		
2.«Спортшы»				1. Қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру. 2. Көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіру, «Қарлығаш» жаттығуын орындау.	«Түрлі-түсті жалаушалар»	1
3.«Аспазшы»				1. Қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру. 2. Көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіру, «Қарлығаш» жаттығуын орындау. 3. Музыкалық-ырғақты қимылдар. Басты екі жаққа еңкейту, «серіппелі» отырып тұру арқылы қосалқы қадам басу, қолдың қимылдары бірге жасалады.	«Музыкалық қимылдар»	1
II апта	Балаларды заттардың арасымен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; заттардан аттай аяқ қимылын үйлестіре жүруге дағдыландыру. доға астынан еңбектеуді бекіту.	Сап түзеп қатарға тұру, қатармен бірінен соң бірі жүру және жүгіру. Қойылған заттардың арасымен жүру және жүгіру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары секіргішпен. 1. Б.к. негізгі тұрыс, секіргішті төменде ұстап тұру; 1-оң аяқты артқа созып, аяқтың ұшын еденге тигізіп, секіргішті жоғары көтеру; 2 -қ.ж.к. сол жаққа да осы жаттығу 6 рет. 2. Б.к. аяқты ашып қойып, секіргішті төмен ұстап тұру; 1-секіргішті жоғары көтеріп, 2-оңға иілу; 3-тік тұрып; 4-қалыпты жағдайға келу. Сол жаққа осы жаттығу. 6-рет. 3. Б.к. аяқты ашып еденге отырып, секіргішті жоағры көтеріп отыру; 1-2 алға иіліп, секіргішті аяққа тигізу; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 4. Б.к. тізелеп отырып, секіргішті төмен ұстау; 1-2 оң жақ мықынға отыру; 3-4 қ.ж.к. сол жаққа осы жаттығу. 5-6 рет.	1. Кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру. 2. 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту. 3. Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру	«Ғарыш»	1
2.«Аспан әлемі»				1. 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту. 2. Кегльдер арасымен	«Доғалар»	1

			5. Б.қ. етпетімен жерге жату, 1-2 созылып қолды жоғары көтеру; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 6. Б.қ. негізгі тұрыс, қолды дене бойына жіберіп, секіргішті еденге қою. Секіргіштен қос аяқпен секіру. 8-10 рет	жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру.		
III апта 1.«Табиғат әлемі»	Балаларды қатармен бірінен соң бірі жүру және жүгіру, белгі бойынша тоқтап қалуға, шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдік сақтап жүруге, музыка ырғағына сәйкес қимылдар орындауға дағдыландыру.	Сап түзеп қатарға тұру. Қатармен жүріп келе жатып педагогтың белгісі бойынша тапсырманы орындау; қойылған текшелерден аттау; текшелерден секіру жүгіу, арақашықтығы бір-бірінен 40см.	Жалпы жетілдіру жаттығулары доппен. 1. Б.қ. аяқты талтайта ашып, допты оң қолға ұстау. 12-қолды жанға көтеріп; 2-алға собып, допты сол қолға беру; 3-қолды жанына созу; 4 -қ.ж.к. 6-7 рет. 2. Б.қ. аяқты талтайта ашып, допты оң қолға ұстау. 1-алға еңкейіп, допты екі аяқтың ортасына еденге қою, 2-тік тұрып қолды белге қою; 3-алға еңкейіп, допты сол қолмен алу; 4-тік тұру, доп сол қолда; сол жаққада осы жаттығу, 7-8 рет. 3. Б.қ. еденге тізелеп отыру, доп оң қолда; 1-3 допты дене бойынан айналдыру; 4-тік тұрып, допты сол қолға лау. Сол жаққада осы жаттығу. 4 рет. 4. Б.қ. аяқ иық тұсында, дос оң қолда төменде; 1-отырып, қолды алға созып, допты сол қолға беру; 2-тұрып, 6-7 рет. 5. Б.қ. аяқты ашып, допты оң қолға ұстап тұру; 1-қолды жанына көтеріп, 2-қолды артқа апарып, допты сол қолға салу; 3-қолды жанына созу; 4 қ.ж.к. Сол жаққада осы жаттығу. 6-7 рет. 6. Б.қ. аяқты ашып, допты екі қолға ұстап тұру; допты жоғары лақтырып (қатарынан 3-4 рет), үзіліс жасап кері қайталау. 6-8 рет 7. Б.қ. негізгі тұрыс доп оң қолда. Санау бойынша секіру 1-8 дейін; аяқты ашып, аяқты айқастырып, үзіліс жасап кері секіру; 3-4 рет.	1. Арқан жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру. 2. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. 3. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау.	«Ақсандық-көк сандық»	1
2.«Табиғатты қорғайық»	мергендік қасиетін шыңдау.			1. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолдап баскетбол тәсілімен лақтыру. 2. Ойынды командамен орындауға үрену.	«Кеглиди құлат»	1
3.«Далаға серуендейміз»				1. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолдап баскетбол тәсілімен лақтыру. 2. Ойынды командамен орындауға үрену.	«Көктем құстары»	1
IV апта 1.«Төрт тағандап еңбектеу»	Балаларды қатармен заттардың арасымен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдік сақтауға, велосипед, самокат тебуді	Қатармен бірінен соң бірі жүру, орташа жылдамдықпен 1 мин жүгіру; заттардың арасымен жүру және жүгіру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1. Б.қ. негізгі тұрыс, қол төменде. 1-2 жұдырықты түйіп, қолды иық тұсында ұстау; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 2. Б.қ. негізгі тұрыс, қол төменде. 1-қолды жанына көтеріп; 2-өкшені көтеріп, қолды жоғары көтеріп, керілу; 3-қ.ж.к. 7-8 рет 3. Б.қ. еденге аяқты ашып, қолды белге қойып отыру, 1-қолды жанына көтеру; 2-оңға кеудені бұру; 3-тік тұру; 4-қ.ж.к. 3-4 рет 4. Б.қ. аяқты бірге қосып, қолды жоғары көтеріп тұру; 1-2 терең отырып, қолды желкеге қойып, шынтақты	1. «Велосипед, самокат» тебу. 2. Оң және сол аяқпен самокат тебу.	«Теңіздер мен мұхиттар»	1
2.«Гимнастикалық тақтай				1. 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту. 2. Кегльдер арасымен	«Самокат жарыс»	1

үстімен тартылу»	үйреу. доға астынан еңбектеп өтуді бекіту, заттардан аттай жүруге жаттықтыру.		алға әкелу, басты алға еңкейту. 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 5. Б.к. тізерлеп тұру, қолды төмен түсіру; 1-қолды белге қойып, оң аяқты жанына созып, аяқтың ұшын еденге тигізу; 2-3 оңға иілу; 4 қ.ж.к. Сол жаққада осы жаттығу 6-7 рет. 6. Б.к шалқасынан жатып, қолды дене бойына жіберіп жату; 1-2 аяқты бүкпей жоғары көтеру; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 7. Б.к. негізгі тұрыс қол төменде. Санау бойынша секіру 1-8 дейін; 6-7 рет.	жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру.		
Мамыр айы						
I апта 1.«Достық күні»	Балаларды жұптасып жүруге және жүгіруге, бағытты өзгерте отырып, жаттықтыру; мегрендікке баулу. Баскетбол ойыны туралы түсінік бере отырып, ойын элементтерін үйрету.	Жұптасып жүру және жүгіру, жүріп келіп қатарға бірінен соң бірі тұру; жұптасып бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру.	Жалпы жетілдіру жаттығулары. 1. Б.к. негізгі тұрыс, қол төменде. 1- қолды жанына көтеріп; 2-қолды иыққа қою; 3-қолды жанына созу; 4- қ.ж.к. 6-7 рет. 2. Б.к. аяқты сәл алшақ қойып, қолды белге қою. 1-2 терең отырып, алақанды тізеге қою; 3-4 қ.ж.к. 7-8 р. 3. Б.к. аяқты ашып, қолды белге қою, 1-қолды жанына көтеру; 2-оңға иіліп, оң қолды төмен, сол қолды жоағры көтеру; 3-қолды жанына созу; сол жаққада осы жаттығу; 4 қ.ж.к. 8 рет. 4. Б.к. тізелеп тұрып, алақанды еденге тіреу; 1-2 тізені жазып, тізені бүгіп; 3-4 қ.ж.к. 6-7 рет. 5. Б.к. негізгі тұрыс, қолды төмен түсіру; 1-қолды жанына созып; 2-сол аяқты тіке алға созып, тізенің астынан алақанмен шапалақ ұру; 3-қолды жанына созу; 4 қ.ж.к. Сол жаққада осы жаттығу. 8 рет. 6. Б.к аяқты бір-біріне қосып тұру, қол белде; 1-8 дейін қос аяқпен алға қарай жылжып секіру; айналып кері қарай санау бойынша секіру. 2-3 рет. 7. Б.к. негізгі тұрыс қолды желкеге қою. 1-аяқтың ұшын артқа созып еденге тигізу, қолды жанына созу; 2 қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу	1. «Городки» Бастапқы қалыпты дұрыс ұстап тұру, таяқты бір қырындап лақтыру. 2. 3-4 пішінді білу. Қалашықты (2-3 м) және (5-6 м) арлықтан таяқ лақтырып құлату.	«Күн мен түн»	1
2«Қазақстан көпұлтты»						
3.«Ағайын без бәріміз»						
II апта 1.«Жеңіс саябағы»	Балаларды қатармен бір-бірлеп жүруге және жүгіруге, заттардың үстінен аттап жүруге	Сап түзеп қатарға бірінен соң бірі тұру; қатармен бірінен соң бірі белгі бойынша жіптерден аттай	Жалпы жетілдіру жаттығулары жалаушамен. 1. Б.к. негізгі тұрыс, жалау төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына көтеру; 2 қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу 5-6 рет. 2. Б.к. негізгі тұрыс, жалау төменде. 1-жалауды жанына көтеру, оң аяқпен алға бір қадам жасау; 2- қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу 5-6 рет	1. «Футбол» берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. 2. Допты қақпаға бағыттап домалату. 3. Допты қатарынан бірнеше рет қақпаға соғу.	«Сарбаздар»	1

	жаттықтыру; Футбол	жүру; жіптерді аттай жүгіру;	3. Б.қ. аяқты алшақ қойып, жалауды иық тұсында ұстау; 1-2 отырып жалауды алға әкелу; 3-4 қ.ж.к. 6 рет			
2.«Ұлы жеңісті тойлайық»	ойынының элементтерін үйрету.	шашыраңқы жүру және жүгіру.	4. Б.қ. тізелеп тұру, жалау иық тұсында; 1-оңға бұрылып, қолды тіке ұстап, жалауды оңға бұру; 2 қ.ж.к. 6 рет. 5. Б.қ. аяқты ашып отыру, жалау иық тұсында; 1-алға еңкейіп, жалаушаны аяқтың ұшына тигізу; 2 - қ.ж.к. 6-7 р. 6. Б.қ шалқасынан жатып, қолды дене бойына жіберу; 1 –оң (сол) аяқты тіке көтеріп, жалауды тіке аяқтап асыру; 2 қ.ж.к. 6-7 рет. 7. Б.қ. негізгі тұрыс жалау төменде. 1-аяқты ашып, жалауды жанына көтеріп секіру; (8 рет үздіксіз секіру) 2 қ.ж.к. 2-3 рет.	1. «Футбол» берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. 2. Допты қақпаға бағыттап домалату. 3. Допты қатарынан бірнеше рет қақпаға соғу.	«Допты қағып ал»	1
III апта	Балаларды заттардың арасымен	Сап түзеп қатарға бірінен соң бірі тұру;	Жалпы жетілдіру жаттығулары доппен.	1. «Городки» Бастапқы қалыпты дұрыс ұстап тұру, таяқты бір қырындап лақтыру.	«Кегли»	1
1.«Құрттар»	шашыраңқы жүруге және жүгіруге және қағып кетпеуге жаттықтыру;	сәт бірі заттардың арасымен жүру және жүгіру;	1. Б.қ. аяқты ашып допты оң қолға ұстау. 1-2 қолды жанымен жоғары көтеріп, өкшені көтеріп, керілу; 3-4 допты сол қолға салу; қ.ж.к. 5-6 рет. 2. Б.қ. аяқты ашып допты оң қолға ұстау. 1-қолды жоғары көтеріп; 2-алға еңкейіп, тізенің тұсынан допты сол қолға салу; 3-тік тұрып, қолды жоғары көтеру; 4-қ.ж.к. 5-6 рет	2. 3-4 пішінді білу. Қалашықты (2-3 м) және (5-6 м) арлықтан таяқ лақтырып құлату.		
2.«Шегіртке»	допты жерге бір қолмен ұрып, серпілген допты екі қолмен қағып алуы	шашыраңқы жүру және жүгіру.	3. Б.қ. аяқты ашып, допты оң қолға ұстау; 1-кеудені оң бұру допты оң аяқтың тұсына еденге ұру; 2 қ.ж.к. Сол жаққада осы жаттығу 4-6 рет	1. «Велосипед, самокат» тебу. 2. Оң және сол аяқпен самокат тебу.	«Туннель»	1
3«Өрмекші»	Мергендікке баулу; тепе-теңдік сақтай білуге үйрету;		4. Б.қ. аяқты сәл алшақ қойып, допты төменде ұстап тұру; 1-допты жоғары лақтырып, тез жерге отырып, шапалақ ұру; 2-тұрып, допты екі қолмен қағып алу 5. Б.қ. аяқты ашып, допты оң қолға ұстап тұру. 1-2 кеудені алға иіп, допты сол қолға салу; 3-4 қ.ж.к. Сол жаққада осы жаттығу 6 рет. 6. Б.қ негізгі тұрыс, доп оң қолда. Қос аяқпен бір орында санау бойынша секіру.	1. Допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. 2. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолдап баскетбол тәсілімен нысанаға лақтыру.	«Велосипед жарысы»	1
IV апта	Балаларды жай және қатты жылдамдықпен жүгіруге жаттықтыру;	Сап түзеп қатарға бірінен соң бірі тұру;	Жалпы жетілдіру жаттығулары дөңгелекпен.	1. «Футбол» берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату.	«Аттар»	1
1.«Бізге жаз қонаққа келді»	футбол, баскетбол ойындарын	қатты жылдамдықпен және орташа жылдамдықпен педагогтың	1. Б.қ. негізгі тұрыс, дөңгелектің сырт жағынан ұстап, алға тікеұстап тұру. 1-2 дөңгелекті ішке қарай айналдырып, кері бағытта ұстап тұру 3-4 қ.ж.к. 5-6 рет. 2. Б.қ. негізгі тұрыс, дөңгелекті сырт жағынан, төменде ұстап тұру, 1-отырып, дөңгелекті жоғары көтеру; 2-қ.ж.к. 6-7 рет	2. Допты қақпаға бағыттап домалату. 3. Допты қатарынан бірнеше рет қақпаға соғу		

2«Жайдарлы жаз»	ойнауды үйрету.	белгісі бойынша жүру және жүгіру.	3. Б.к. аяқ иық тұсында, дөңгелек оң қолда, төменде ұстап тұру; 1-қолды жанына көтеріп, 2-жоғары көтеріп, келесі қолға салу; 3-қолды жанына түсіріп; 4 қ.ж.к. сол жаққада осы жаттығу 6-8 рет 4. Б.к. аяқты сәл алшақ қойып, дөңгелекті оң қолда төменде ұстап тұру; 1-бүгілген сол аяқты жоғары көтеріп, аяқтың сыртынан дөңгелекті келесі қолға беру; 2-аяқты төмен түсіріп, 4 қ.ж.к. оң жаққада осы жаттығу. 6 рет. 5. Б.к. аяқты ашып қойып, дөңгелекті төменде екі жағына ұстап тұру. 1-қолды алға тіке көтеріп; 2-алға еңкейіп, дөңгелекті еденге тигізу; 3-тікірейіп, дөңгелекті алда ұстау. 6-7 рет. 6. Б.к негізгі тұрыс, дөңгелекті басқа қойып, қолды белге қою. 1-оң аяқпен жанына бір қадам жасап; 2-сол аяқты қасына қою; 3-сол аяқпен жанына бір қадам жасап; 4-оң аяқты қасына қою; 6-7 рет. 7. Б.к. дөңгелекті еденге, аяқты бірге, қолды белге қою. Дөңгелекті айнала қос аяқпен, санау бойынша секіру. Оң жаққа 1-4 ке дейін, сол жаққа 5-8 дейін секіру; 3-4 рет.	1. «Баскетбол» Кеуде тұсынан допты қос қолдап баскетбол тәсілімен лақтыру. 2. Ойынды командамен орындауға үрену.	«Спорт ойындары»	1
Барлығы						90