

«Бекітемін»:

әдіскер Бексейитова А.Е.



ЕРЕСЕК ТОБЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
2023-2024 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы Кулданбаев Б.С.

2023 - 2024 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ ЕРЕСЕК ТОБЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҮІӘ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ

Қыркүйек айы. 2023 ж.				
Міндеті	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру. балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту.	Құралсыз	1. Гимнастикалық орындықта қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м)	04-06.09.2023ж	2
Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде, жүгіру. Нысандар арасында жүру және жүгіру педагогтың белгісі бойынша бағанға бөліну. Жалпы даму жаттығуларымен, қимыл қозғалыс жаттығуларын орындауға бағыт беру.	Құралсыз	1.«Көпірде». Жолды шнурлардан немесе рельстерден (ені 15 см) салады. 2. «Пингвиндер». Ойыншылар шеңбер құрып тұрады.	07-11.09.2023ж	1
Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; еденнен (жерден) екі аяғымен	Құралсыз	1. Секіру - екі аяқпен секіру («объектіге жету»).	13-14.09.2023ж	2

серпіле секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу		2. Кішкентай допты (диаметрі 6-8 см) екі қолмен жоғары лақтыру.		
Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту, сақтандыру.	Құралсыз	1.Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2.Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.	18-19.09.2023ж	1
Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, кеглиттер). 2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен.	21-25.09.2023ж	2
Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ қону.	Құралсыз	1. Екі тізе арасына доп қысып алып жүру. 2. Түрлі биіктік деңгейіндегі заттар арқылы қос аяқтапсекіру.	27-28.09.2023ж	1

Қазан айы. 2022 ж.

Міндеті	Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың	Доппен	1. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу 2. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м	02-04.10.2023ж	2

астына өрмелеу жаттығулары.		қашықтықта орналасқан текшелер арасында екі аяқпен секіру.		
Балаларға жаттығулар жасаудың бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау.	Құралсыз	1. Тепе-теңдік - басында қапшықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аяқпен секіру(өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталау.	05-09.10.2023ж	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; ішпен орындықта жорғалаумен жаттығу жасауды үйрету.	Доппен	1. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен жүру 2. Ішпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).	11-12.10.2023ж	2
Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындықта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту.	Құралсыз	1. Алақан мен тіздегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүру 2. Арқанмен бүйірден адыммен жүру, қол белде бас пен арқаны түзу ұстау.	16-18.10.2023ж	1
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.	Таяқпен	1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»	19-23.10.2023ж	2
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2.Бөренеден (сәкіден) секіру.	26-27.11.2023ж	1

Қараша айы. 2022 ж.

Міндеті	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау дағдыларын дамыту. дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға екі бағанды құруға үйрету; 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; гимнастикалық орындықта бүйірмен баспалдақпен жүруді үйрету; баулардан секіріп, доп лақтыруға жаттығу.	Сылдырмақпен	1.Гимнастикалық орындықта жүру 2. Допты екі қолмен кеудеден лақтыру (баскетбол лақтыру әдісі бойынша), 3 м қашықтықта қатарда тұру.	01-02.11.2023ж	2
Жүру, секіру кезінде жаттығуларды орындай білуге үйрету.	Құралсыз	1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). 2. Екі аяғымен секіру, кубқа алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру.2 рет қайталау.	06-08.11.2023ж	1
Балаларға бағана бойынша кезек-кезек жүргенде педагогтың белгісі бойынша бұрылуға үйрету; штангалардың үстімен өтіп жүгіру жаттығулары; секіру кезінде иілген аяққа қону дағдысын бекіту; допты бір-біріне лақтырып, кедергілерден өтіп өтуді қайталау.	Құралсыз	1. Допты бастың арт жағынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (10-12 рет). 2. Кедергілерден өту (гимнастикалық орындық).	09-13-15.11.2023ж	2
Аяқтың, өкшемен жүру, 1,5 минутқа дейін жүгіру жаттығулары; доппен жаттығулар ойнауды үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	Құралсыз	1.Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. 2.Қолмен отырғышқа таянып,	16-20.11.2023ж	1

		кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу.		
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүру дағдысын дамытуды жалғастырыңыз; жүгіру; допты нысанаға лақтырған кезде қимылдар мен көзді үйлестіруді дамыту; тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, доғаның астымен жорғалаумен жаттығу	Құралсыз	1. Допты көлденең нысанаға лақтыру 2 м қашықтықтан оң және сол қол 2. Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру	22-23-27.11.2023ж	2
Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; секіру жаттығуын қайталау.	Құралсыз	1. Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру.	29-30.11.2023ж	1
Желтоқсан айы. 2024 ж.				
Міндеті	50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп жүруге, сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. (сызықтардың арақашықтығы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре отырып, кішкене қапшықты төбесіне қойып жүруге үйрету. Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол – аяқ бұлшық еттерін дамыту. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай білу дағдысын дамыту. Салауатты өмір салты жайлы қолданыстағы идеяларды бекіту. Күн режимін сақтау үшін өзін соған баулу үшін, дәйекті гигиеналық іс-шараларды орындау.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды серуендеу және жүгіру кезінде бағандарда екі-екіден (жүппен) бұрылуға үйрету; құрсауға серуендеуді бүйірден қайталаңыз; тепе-теңдікті сақтау және секіру.	Орамалмен	1. Гимнастикалық орындықта жүру 2. Жұмсақ кедергі бойынша екі аяқпен секіру	04-06.12.2023ж	2
1,5 минутқа дейін баяу жүгіру жаттығулары;	Құралсыз		07-11.12.2023ж	1

«Картоп отырғызу» ойынын үйрену; секіру кезінде жаттығу; «Көңіл көтерушілер» ойынында зейінді дамыту.				
жылдамдықпен жүгіру дағдысын жаттықтыруды жалғастырыңыз; гимнастикалық орындықта жүргенде кішкене допты бір қолдан екінші қолға беруді үйрену; ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту; секіру және допты қатарға лақтыру жаттығуларын дамыту	Таяқшамен	1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, кішкене допты алдыңыздан және артта оң қолыңыздан солға ауыстыру 2. Оң және сол аяқпен секіру бір сызыққа орналастырылған кегльдер арасында (қашықтық 3-4 м), алдымен бір аяғымен, содан кейін екінші жағынан	13-14.12.2023ж	2
доппен, тепе-теңдікпен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау.	Жалаушамен	1. «Қабырғаға допты соқ» 2. «Допты ұста»	20-21.12.2023ж	1
Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттар арасында жүгіруді, алға қарай кезекпен оң және сол аяққа секіруді үйрету; ішпен орындықта жорғалаумен және заттар арасында допты тамшылап жаттығу жасау.	Құрсаумен	1. Алға қарай секіру - кезекпен секіру (екі секіру) оң жақта, содан кейін сол аяқта (арақашықтық 4 м) - 2-3 рет. 2. Ішпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру (орындықтың екі жағынан ұстау) - 2-3 рет.	25-27.12.2023ж	2
Нысандардың үстінен жүгіруді қайталау; доппен ойын жаттығуларында қимылдардың дәлдігі мен ептілігін дамыту; жүгіру және тепе-теңдік жаттығулары.	Құралсыз	1. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. 2.»Көпір» (ені 15 см), ортасында текше орналастырылған. Педагог "көпірден" кедергіден өтіп, әрі қарай жүруді ұсынады (2-3 рет).	28-29.12.2023ж	1

Қаңтар айы. 2024 ж.

Міндеті	Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеуді, еңкіс тақтай үстімен жүре алады. Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасап жүреді. Орындық астымен еңбектеп өту. 0,5-1,5метр арақашықтықта отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату қимылдарын біледі. Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіруді,гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүре алады.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүгіруге, заттар арасында жүруге жаттығу («жылан»); жаяу жүру кезінде дриблингті қайталаңыз, белгіленген орынға көтеріліңіз; допты қолмен құрсаумен, тепе-теңдікпен көтерілу жаттығулары.	Доппен	1. Допты бір қолмен алға жылжыту 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру	03-04.01.2024ж	2
Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итерілу арқылы , алға секіру, доп лақтыруға арналған жаттығулар.	Жалаушамен	1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет).	08-10.01.2024ж	1
Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын , шнурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету.	Лентамен	1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу 2.Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басына құм салынған қапшық бар, қолдары белде жүру.	11-15.01.2024ж	2
Балаларды бір-бірінен дұрыс қашықтықты сақтай отырып, бағанға жүгіруге, оларға қол	Таякпен	1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен түзу, қолды екі жаққа	17-18.01.2024ж	1

тигізбестен заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, көлбеу тақтада жүруді үйрену; кедергілерді жеңе отырып, екі аяқпен секіру дағдысын машықтандыру; допты бір-біріне лақтыру жаттығуы.		2. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыруқатарда тұру		
арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1.Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. 2.Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу.	22-24.01.2024ж	2
текшелермен жаттығуды,ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.	Текшемен	1.Ирек жолмен жүру 2.Доға астынан еңбектеу. (биіктігі – 40см).	29-31.01.2024ж	1

Ақпан айы. 2024 ж.

Міндеті	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
орнында тұрып ұзындыққа секіруді, шеңбер бойымен жүгіруді, арқаға массаж: «Борщ» жасауды үйрету.	Құралсыз	1. Өрмелеу - гимнастикалық қабырғаға рельстерді аттап өтпестен жоғары көтерілу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орнатылған текшелерді басып өту	01-05.02.2024ж	2
Балаларды жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтаумен	Жалаушамен	1. Ішпен гимнастикалық орындықта жүру	07-08.02.2024ж	1

жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта ішпен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын үйрету.		2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белде ұстау		
Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасауға; көлбеу тақтада жүру және жүгіру, секіру, допты лақтыру, ептілік пен көз өлшегішті дамыту жаттығуларын дамыту	Орамалмен	1. Тепе-теңдік —Қиғаш тақтада жүру және жүгіру 2. Текшелер арасында оң және сол аяқпен секіру	12-14.02.2024ж	2
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2.Бөренеден (сәкіден) секіру.	15-19.02.2024ж	1
алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.	Таяқшамен	1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.	21-22-26.02.2024ж	2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; бір жерден ұзындыққа секіруді үйрену; төрт аяғымен жорғалаумен жаттығуын үйрету.	Арқанмен	1. Ұзындыққа секіру (арақашықтық 40 см) - 6-8 рет. 2. Доғалардың астында төрт аяғымен жүру	28-29.02.2024ж	1
Наурыз айы. 2024 ж.				
Міндеті	Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасау дағдыларын жетілдіру. Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру, гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу дағдыларын, кеглилер арасымен допты көтеріп жүру, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді игереді. Балалар дене мүшелер туралы, оларды күтіп, таза ұстау туралы түсінеді. Табиғатта қауіпсіздік ережесін сақтауға үйренеді.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны

	(ЖДЖ)			
допты домалату дағдыларын қалыптастыру.	Жалаушамен	1.Қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалату 2. Екі аяқпен алға қарай секіру	04-06.03.2024ж	2
гимнастикалық қабырғаға көтерілуге үйретуді жалғастыру; гимнастикалық орындықта жүргенде және аяқтан аяққа секіргенде тепе-теңдікті сақтаудағы жаттығуларды үйрету	Орамалмен	1. Өрмелеу гимнастикалық қабырғаға баспалдақ бойымен қозғалу; бапалдақты аттап өтпестен төмен түсу 2. Аяқтан аяққа секіру	07-11.03.2024ж	1
Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу	Құралсыз	1. Тепе-теңдік - арқанда басымен қаппен, қолды белбеумен жанынан адымдап жүру (2-3 рет). 2. Құрсаудан құрсауға секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырылған (5-6 шеңбер) - 2-3 рет.	13-14.03.2024ж	2
Дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру. балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту.	Құралсыз	1. Гимнастикалық орындықта қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру , еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м)	18-20.03.2024ж	1
Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде, жүгіру. Нысандар арасында жүру және жүгіру педагогтың белгісі бойынша бағанға бөліну. Жалпы даму жаттығуларымен, қимыл қозғалыс жаттығуларын орындауға бағыт беру.	Құралсыз	1.«Көпірде». 2. «Пингвиндер».	26-27.03.2024ж	2
Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту, сақтандыру.	Құралсыз	1.Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2.Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.	28.03.2024ж	1

Сәуір айы 2025 ж.

Міндеті	Шектелген кеңістікте жүріп өту, жіңішке лента бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру дағдылары жетіледі. Допты кеуде тұсынан лақтыру, тізені жоғары көтеріп жүру, аяқ ұшымен және өкшемен жүру дағдыларын дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру 2. Допты бір-біріне лақтыру	01-03.04.2024ж	2
Балаларға жаттығулар жасаудың бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау.	Құралсыз	1. Тепе-теңдік - басында қапшықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аяқпен секіру (өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталаңыз.	04-08.04.2024ж	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; ішпен орындықта жорғалаумен жаттығу жасауды үйрету.	Доппен	1. Еденде жатқан тактада аяқтың ұшымен жүру 2. Ішпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).	10-11.04.2024ж	2
Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа	Құралсыз	1. Алақан мен тіздегі	15-17.04.2024ж	1

дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындықта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту.		гимнастикалық орындықта жорғалап жүру 2. Арқанмен бүйірден адыммен жүру, қол белде бас пен арқаны түзу ұстау.		
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.	Таяқпен	1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»	18-22-24.04.2024ж	2
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2.Бөренеден (сәкіден) секіру.	25-29.04.2024ж	1

Мамыр айы 2024 ж.

Міндеті	Әртүрлі қарқында жәй және жылдам жүру, жүгіру, ұзындықтан секіріп өтуді түсінеді Жазықтық бойымен жүру, алға жылжи отырып секіру, әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыру. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруге дағдыларын бекіту. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді, құрсаудан еңбектеп өту.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүгіруге, заттар арасында жүруге жаттығу («жылан»); жаяу жүру кезінде дриблингті қайталаңыз, белгіленген орынға көтеріліңіз; допты қолмен құрсаумен, тепе-теңдікпен көтерілу жаттығулары.	Доппен	1. Допты бір қолмен алға жылжыту (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет).	02-06.05.2024ж	2
Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату	Жалаушамен	1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру	08-13.05.2024ж	1

тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итерілу арқылы , алға секіру, доп лақтыруға арналған жаттығулар.		(ені 15 см, ұзындығы 3 м) 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет).		
Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын , шнурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету.	Лентамен	1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу 2.Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басына құм салынған қапшық бар, қолдары белде жүру.	15-16.05.2024ж	2
Балаларды бір-бірінен дұрыс қашықтықты сақтай отырып, бағанға жүгіруге, оларға қол тигізбестен заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, көлбеу тақтада жүруді үйрену; кедергілерді жеңе отырып, екі аяқпен секіру дағдысын машықтандыру; допты бір-біріне лақтыру жаттығуы.	Таяқпен	1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен түзу, қолды екі жаққа 2. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыруқатарда тұру (әдіс - тізерлеп отыру).	20-22.05.2024ж	1
арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1.Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. 2.Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу.	23-27.05.2024ж	2
текшелермен жаттығуды,ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.	Текшемен	1.Ирек жолмен жүру 2.Доға астынан еңбектеу. (биіктігі – 40см).	29-30.05.2024ж	1