*Келісемін*_____
«Айсұлу» балабақшасының
Әдіскері: М.И.Утегенова

*Бекітемін*_____
«Айсұлу» бөбекжай - балабақшасының
директоры _____ *Ж.Е.Тұрлыбекова*

МАД "Шапағат",«Балдәурен» топтарының денешынықтырудан
ұйымдастырылған оқу қызметінің
перспективтік жоспары

Дене шынықтыру нұсқаушысы : М.М.Сейдуалиев

"Айсұлу" бөбекжай – балабақшасының 2021-2022 оқу жылына арналған
МАД "Шапағат",«Балдәурен» топтарының денешынықтырудан ұйымдастырылған оқу қызметінің
перспективтік жоспары

№	Оқу қызметінің Тақырыбы:	Мақсаты мен міндеттері	Сағат саны	Күні
Өтпелі тақырып: « Балабақша »				
Қыркүйек I апта	**Тақырыбы:** **1.** Осыған дейін үйренген қимыл - қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру.	**Мақсаты:** балалардың бұрын қалыптасқан дене шынықтыру дағдылары мен шеберліктерін бақылау және бекіту. **Міндеттері:** БМ. Бұрын қалыптасқан бір қатармен бір - бірлеп жүру мен жүгіру. Шашыраңқы түрде жүгіру дағдыларын бакылау және гимнастикалык орындық (текшелерден аттап өту аркылы) үсгімен жүрген кезде тепе- теңдікті сактау және денені тік ұстау шеберлігін бекіту.	1	**01.09.21** **03.09.21**
	Тақырыбы: **2**. Бұрын қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін бекіту.	**Мақсаты:** балалардың бұрын қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін бақылау және бекіту. **Міндеттері:** БМ. Балалардың бұрын қалыптасқан қимыл-қозғалыс шеберліктері мен дағдыларын бақылау және жетілдіруді жалғасты- ру (тізбекте бір-бірден жүгіру, шашыраңқы түрде жүгіру, сигнал бойынша тоқтай білу); гимнастикалық орындықпен жүрген кезде (қолды желкеге ұстап, құмы бар доптан аттау арқылы) тұрақты тепе-теңдікті сақтау.	1	

Тақырыбы: ***« Менің отбасым» .***				
Қыркүйек айы II апта	**Тақырыбы:** **3**. Орташа қарқынмен жүгіру, допты жоғары лақтыру техникасының дағды- сын жетілдіру.	**Мақсаты:** бұрын қалыптасқан дене дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру; бастапқы бақылауға диагностика жасау үшін балалардың шеберлік және дағды деңгейін бақылау. **Міндеттері:** Аяқтың ұшымен жүру, шашыраңқы түрде жүгіру, затқа қолын жеткізу арқылы (биіктікке) секіру, допты екі қолымен жоғары қарай лақтыру, орташа ырғақпен 1,5 мин. дейін жүгіру сияқты дене шынықтыру	1	**06.09.21** **10.09.21**
	Тақырыбы: **4.** Бұрын қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдыларын бекіту.	**Мақсаты:** бастапқы бақылауға диагностика жасау үшін бала-лардың бұрын қалыптасқан қи- мыл-қозғалыс дағдылары мен шеберліктері деңгейін бақылау. **Міндеттері:** БМ. Заттардың арасымен жүру.	1	
	Тақырыбы: **5.** Бақылау тексеру ұйымдас-тырылған оқу қызметі (бастапқы мониторинг)	**Мақсаты:** балалардың дене дайындығының және қалыптасқан шеберлігінің деңгейін анықтау. **Міндеттері:**БМ. Белгілі бір көрсеткіштер бойынша балалардың дене дайындығының деңгейін анықтау (бастапқы бақылау); балалардың психомоторлы дамуының бірнеше қырын, үйлестіру те- тіктерінің қалыптасуын бағалау.	1	

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі».				
Қыркүйек айы III апта	**Тақырыбы:** **6**. Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу.	**Мақсаты:** балаларда қимыл- қозғалыс белсенділігі мен күш сапасын дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды тізелерін жоғары көтеріп, 2 мин. дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру. Алақаны мен білегіне күш түсіре отырып, гимнастикалық орындықта ішпен еңбекгеу тәсілін үйрету. Допты еденге лақтыру және еденнен секіргеннен кейін оны екі қолмен үстап алу дағдысын жетілдіру.	1	13.09.21 17.09.21
	Тақырыбы: **7**. Басына қапшық қойып, арқанмен жанына аяқты алшақ басып жүру.	**Тақырыбы:** 7. Басына қапшық қойып, арқанмен жанына аяқты алшақ басып жүру. **Мақсаты:** Қимыл қозғалыспен тепе-теңдікті үйлестіру.,ептілік сапасын жетілдіру. -үздіксіз жүгіру,білегімен аягына күш түсіріп -Басына қапшық қойып қолды екі жаққа созып жүру.	**1**	

Өтпелі тақырып: «Қош келдің – Алтын күз!».				
Қыркүйек айы VI апта	**Тақырыбы:** **8.** Екі дөнгелекті велосипедті «Түзу жерде» тебу. Спорттық жарыстар. (Таза ауада үйым-дастырылған оқу қызметі).	**Максаты:** кимыл-козғалыс дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру, спортгык жаттығуларға (велосипед тебу) деген кызығушылықты қалыптастыру. **Міндеттері:** БМ. Екі дөңгелекті велосипедті «түзу жерде» тебу шеберлігін қалыптастыру. Әртүрлі ойын жаттығуларында қозғалу дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру.	1	**20.09.21** **24.09.21**
	Тақырыбы: **9**. Обручке топтасып бүйірмен кіру және заттар арасымен секіру.	**Мақсаты:** топтасу және обручке кіру дағдысын қалыптастыру, жаттығуларды орындау кезінде тепе-теңдікті және ептілікті сақтау шеберлігі. **Міндеттері:** БМ. Қимыл-қозғалыс қарқы- нын, қолдың қалпын өзгертіп, жүру және жүгіру дағдысын жетілдіру, тәрбиешінің сигналы бойынша қадамды өзгерту, заттардың арасымен секіру	1	
	Тақырыбы: **10.** Гимнастикалык орындықпен жүру (әр аттаған сайын допты бір қолдан екінші қолға ауыстыру).	**Мақсаты:** Гимнастикалық орындықта жаттығу жасау кезінде түрақты тепе-теңдікті қалыптастыру, секіру және обручке өрмелеген кезде топтасу дағдыларын жетілдіру. **Міндеттері:** БМ.Тәрбиешінің сигналы бойынша қозғалу бағытын, қолдың қалпын өзгертіп және қадамды өзгертіп, жүру және жүгіру дағдысын жетілдіру; обручке топтасып тік және бүйірмен еңбектеу (кезектесіп, биіктігі 50 см) дағдысын бекіту, обручтің шетіне тиіп кетпеуте тырысу керек.	1	

Өтпелі тақырып: «Техника және біз».				
Қыркүйек айы I апта	**Тақырыбы:** **11**. Сапта тұрып допты екі қол- мен кеудеден лақтыру (бас- кетболдағы лақтыру тәсілімен).	**Мақсаты:** спорттық ойын элементтері арқылы дененішынықтыру дағдыларын дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды тізбекте екіден тұруға, саптан тізбекке екі-екіден тұруға, «оңға», «солға» бұрылуға үйрету.1,5 мин. дейін үздіксіз жүгіріп, гимнастикалық орындықта аяқты алшақ басып жүріп, баудан секіріп жаттығу.Допты сапта тұрып, 3 м қашықтықтан екі қолмен кеудеден лақ- тыру тәсілімен (баскетболдағыдай доп лақтыру тәсілі бойынша) таныстыру.	1	27.09.21 01.10.21
	Тақырыбы: **12**. Допты алып жүру және лақтыру.	**Мақсаты:** спорттық ойын (баскетбол) элементтерін орындау шеберлігін дамыту, бау арқылы секіру дағды-ларын жетілдіру. **Міндеттері:** БМ. Балалардың тізбекге қолдарын созып тұрып, түзелуді орындауын, саптан екі-екіден тізбекке ауысуға, «оңға», «солға» бұрылуларын, 1,5 мин. дейін үздіксіз жүгіруін, оң және сол жақпен баудан секіруін бекіту. Допты алып жүруге допты екі қолмен кеудеден лақтыруды (баскетболдағы допты лақтыру тәсілімен) үйрету.	1	

Өтпелі тақырып: «Көліктер».				
Қазан айы II апта	**Тақырыбы:** **13**. Допты алып және кайтара ұру, екі дөнгелекті велосипедпен шенберді айнала тебу. (Таза ауада өткізілетін ойындар).	**Мақсаты:** спорттық ойын элементтері арқылы дене дағдыларын дамыту. **Міндеттері:** БМ.Тізені жоғары көтеріп жүруді; 1,5мин. дейін үздіксіз жүгіруді қайталау.Екі дүңгелекті велосипедпен шеңберді айнала тебуді, допты белгіленген бағытта оң және сол аяқпен (футбол элементі) теуіп алып жүруді, допты оң және сол қолмен алып жүруді (баскетбол элементі) үйрету. Қимылды ойында екі аяқпен алға қарай үмтылып секіру жаттығуын орындау.	1	04.10.21 08.10.21
	Тақырыбы: **14.** Кедергілер аркылы еңбек теу және аяқты жартылай бүгіп орындықтан секіру.	**Мақсаты:** дене жаттығуларын орындау кезінде күш сапасын, шапшаңдық және қимыл - қозғалыс үйлесімділігін дамыту. **Міндеттері.** БМ. Балаларға орындықтан секірген кезде аяқты жартылай бүгіп жерге түсу тәсілін үйрету. Жүгіріп бара жатып, қырлы бөренелерді аттап өтуге, тәрбиешінің сигналы бойынша тізбекте бір-бірден жүрген кезде айналуды орындауға жаттықтыру	1	
	Тақырыбы: **15.** Допты баспен итеріп, доғаның астымен төрттаған-дап еңбектеп өту.	**Мақсаты:** дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде ептілік, қимыл - қозғалыс үйлесімділігі және күш қасиеттерін дамыту. **Міндеттері:** БМ. Тізбекте бір-бірден жүрген кезде және қырлы бөренелерден аттап өту арқылы жүгірген кезде тәрбиешінің сигналы бойынша бұрылуды орындау шеберлігін бекіту. Допты басымен итеріп, доғаның астымен еңбектеген кезде ептілікті дамыту және қозғалуды үйлестіру.	1	

Өтпелі тақырып: «Жомарт күз!»				
Қазан айы III апта	**Тақырыбы:** **16.** Допты оң және сол қолы мен көлденең нысанаға лақтыру.	**Мақсаты:** допты көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру шеберлігін қалыптастыру, көз мөлшерін, ептілікті және жаттығуларды орындау кезінде қимыл - қозғалыс дамыту. **Міндеттері:** БМ. Тәрбиешінің сигналы бойынша қозғалу қарқынын өзгертіп,шашыраңқы түрде жүгіру, айналу, тапсырманы жүріп орындау.Допты оң және сол қолмен 2м арақашықтықтан көлденең нысанаға лақтыру тәсілін үйрету.	1	**11.10.21 15.10.21**
	Тақырыбы: **17**. Гимнастикалық орындықтын үстімен аякты алшақ басып бүйірлеп жүру.	**Мақсаты:** гимнастикалық орындық үстінде күрделендірілген тапсырмаларды орындау кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. **Міндеттері:** БМ. Тәрбиешінің сигналы бойынша қозғалыс қарқынын; шашыраңқы түрде жүгіру, бұрылу, тапсырманы орындау.Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау.Заттардың (бір-бірінен 1,5 м арақашықтықта орналасқан кегльдер, нығыздалған доптар, текшелер) арасымен «жылан түрінде» еңбектеп жүруге жаттықтыру.	1	

Өтпелі тақырып: «Ас атасы -нан».				
Қазан айы IV апта	**Тақырыбы:** **18.** Велосипед және самокат тебу. Допты кеудеден лақтыру (баскетбол нұсқасы). Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** спорттық ойын элементтері арқылы қимыл-қозғалыс үйлесімділігі, ептілік және күш қасиеттерін дамыту. **Міндеттері:** БМ. Аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, 1,5 мин. дейін үзіліссіз жүгіру жаттығулары.Доппен ойналатын ойын жаттығуларын үйрену (серік-тесіңе доп лақтыру және ұстап алу баскетбол нұсқасы). Екі дөңгелекті велосипед тебу (түзу жерде және шеңберді айналып) шеберлігін бекіту, самокат тебу тәсілімен таныстыру.	1	**18.10.21** **22.10.21**
	Тақырыбы: **19**. Үш обручтен топтасып катар өту, биіктікке секіру.	**Максаты:** ептілікті және қимыл - козғалыс үйлесімділігін дамыту, обруч арқылы өткен кезде топтаса білу шеберлігі, биіктікке секіру; спорттық ойын элементтерін жетілдіру. **Міндеттері:** БМ. Тізбекте екі-екіден (жұппен) жүтіріп және жүріп келе жатқанда балаларды сол иығы арқылы айналдырып үйрету. Топтасу және үш обручтен қатар бүйірмен өту шеберлігін қалыптастыру; биіктікке секіру (21 см) сияқты секіру дағдысын жетілдіру.	1	
	Тақырыбы: **20**. Кедергілерден етіп төрт - тағандап енбектеу.	**Мақсаты:** дене жаттығулары мен тапсырмалары арқылы қи- мыл белсенділігін, ептілікті, қи- мыл-қозғалыс үйлесім-ділігін дамыту. **Міндеттері.** БМ. Балаларды тізбекте екі-екіден (жүппен) жүру және жүгіру кезінде сол иық арқылы айналу- ға үйрету. Кедергілерді (гимнас-тикалық орындық арқылы) еңсеру арқылы заттардың арасымен «зигзаг» түрінде төрттаған- дап еңбектеу тәсілімен танысу	1	

Өтпелі тақырып: «Күз сыйы!»				
Қазан айы I апта	**Тақырыбы:** **21**. Допты екі колмен төменнен лактыру, заттардың арасымен оң және сол аякпен секіру	**Мақсаты:** дене жаттығулары арқылы балалардың психо-физикалық қасиеттерін (ептілік, қимыл-қозғалысты үйлестіру, көз мөлшері және тепе-теңдік сезімі) дамыту. **Міндеттері.** БМ. Тізбекте бір сызыққа қойылған кегльдердің арасымен бір-бірден тізені жоғары көтеріп жүру дағдысын жетілдіру, шашыраңқы түрде жүгіру дағдысын жетілдіру.	1	**25.10.21** **29.10.21**
	Тақырыбы: **22**. Сапта тұрып допты бастан асырып лақтыру	**Мақсаты:** допты лақтыру (баскетбол элементтері) шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру, орындықтың үстінде жаттығуды орындаған кезде тепе-тең- дікті сезіну және секірген кезде қимыл-қозғалыс үйлесімділігін сақтау. **Міндеттері.** БМ. Тізбекті бір-бірден бір сызықтың бойына қойылған кегль-дердің арасымен тізені жоғары көтеріп жүру дағдысын жетілдіруді жалғастыру, шашыраңқы түрде жүгіру	1	

Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау».				
Қараша айы II апта	**Тақырыбы:** **23.** Футбол және бадминтон элементтерін үйрену. Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** спорттық ойындарға қызығушылықтарын арттыру. **Міндеттері.** БМ. Кедергілерді аттап жүру арқылы балаларға жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; 2мин. дейін үзіліссіз жүгіру	1	**01.11.21** **05.11.21**
	Тақырыбы: **24**. Оң және сол аякпен кезекте- сіп алға қарай ұмтыла секіру, допты оң және сол қолмен қайтара ұру.	**Мақсаты:** дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындары көмегімен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту. **Міндеттері.**БМ. Қозғалыс бағытын өзгерту арқылы жүруді, заттардың арасымен жүгіруді қайталау. Оң және сол аяқпен кезектесіп, алға қарай ұмтылып секіру шеберлігін қалыптастыру. Орындықта ішпен еңбектеп жаттығу және допты оң және сол қолмен бір жерде тұрып қайтара ұру.	**1**	
	Тақырыбы: **25**. Алға қарай қадамдап, допты еденге ұру, допты баспен итеріп төрттағандап еңбектеу.	**Мақсаты:** дене жаттығулары мен қимыл ойындары көмегі- мен жылдамдық-күш қасиеттерін, ептілікті және қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. **Міндеттері.**БМ. Қозғалыс бағытын өзгерту арқылы жүруді қайталау, заттардың арасымен жүтіру. 5м арақашықтыққа қадамдап шығып, допты еденге қайтара ұру шеберлігін қалыптастыру, допты баспен итеріп, төрттағандап еңбектеу	1	

Өтпелі тақырып: «Мен және қоршаған орта».				
Қараша айы III апта	**Тақырыбы:** **26.** Допты бір қолмен алып жүру, обручке қолына доп ұстап топтасып кіру.	**Мақсаты:** Допты қайтара үру шеберлігін жетілдіру, обручке топтасып кіру, орындықта жаттығуды орындау кезінде тепе-теңдікті сақтау. **Міндеттері:** БМ. Балаларды қозғалыс қарқынын өзгерте отырып жүгіруге, заттардың арасымен «жылан түрінде» жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындықпен жүру кезінде (аяқтың үшымен, қолды желкеге қойып) тепе-теңдікті сақтау дағдысын жетілдіру	**1**	**08.11.21** **12.11.21**
	Тақырыбы: **27.** Топтасып доғадан өту, тепе-теңдікті сақтай отырып, нығыздалған доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.	**Мақсаты:** топтасу, еңбектеу, допты алып жүру дағдыларын жетілдіру. **Міндеттері.**БМ. Балаларды қозғалыс қарқынын өзгерте отырып жүгіруге, заттардың арасымен «жылан түрінде» жүруге жаттықтыру.Допты 6 м арақашықтыққа алып жүруді (баскетбол нүсқасы) қайталау.Доғаның астына (50 см) кіру тәсілін үйрену, тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру.	1	

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным!»				
Қараша айы IV апта	**Тақырыбы:** **28**.Таза ауадағы дамытушы ойындар. Таза ауада ұйым-дастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** таза ауада ойналатын спорттық және қимыл-қозғалыс ойындарына қызығушылықтарын арттыру. **Міндеттері.** БМ. Баяу үзіліссіз жүгіруді, сапта түрып доп лақтыруды жаттықтыру. Секіру және жүгіру ойын жаттығуларын қайталау.Көз мөлшерін, ептілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту.	1	**15.11.21** **19.11.21**
	Тақырыбы: **29.**Баудың астымен бүйірлеп өту, гимнастикалық орындық үстімен басына қапшық қойып жүру.	**Мақсаты:** топтасу дағдыларын, тепе-теңдікті сақтау және екі аяқпен кезектесіп секіру шеберлігін дамыту. **Міндеттері.** БМ. Педагогтың сигналы бойынша тізбекте бір-бірден тоқтап жүру дағдысын, басына қапшық қойып жүру кезінде түрақты тепе-теңдікті сақтау шеберлігін, алға қарай үмтылып, екі аяқпен кезек-кезек секіру дағдысын жетілдіруді жалғастыру.	1	
	Тақырыбы: **30.** Текшелерді аттап өту арқылы арқанмен бүйірлеп жүру.	**Мақсаты:** Тепе-теңдікті сезінуді, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. **Міндеттері:** БМ. Педагогтың сигналы бойынша тоқтап, тізбекте бір- бір ден жүру дағдысын жетілдіруді жалғастыру, баудың астымен бүйірлеп және тік еңбектеуді жаттықтыру, заттардың арасымен сол және оң аяқпен секіру. Текшелерден аттап өту арқылы баумен бүйірлеп жүру кезінде тепе-тендікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	1	

Өтпелі тақырып: «Алақай, қыс келді!»				
Қараша айы I апта	**Тақырыбы:** **31.** Көлбеу тақтайдың үстімен түзу жүру, қырлы бөренелерден екі аяқпен секіру.	**Мақсаты:** жылдамдық-күш қасиеттерін, шапшаңдық, ептілік және қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру. **Міндеттері.** БМ. Заттардың арасымен, оларға тиіп кетпей жүгіру кезінде балаларды бір-бірінің арасындағы арақашықтықты дұрыс ұстанып, тізбекте бір-бірден жүгіртіп жаттықтыру	1	**22.11.21** **26.11.21**
	Тақырыбы: **32.** Баудың оң және сол жағынан секіру, көлбеу тақтаймен аяқты алшақ басып жүру.	**Мақсаты:** дене жаттығулары арқылы қимыл белсенділігін қимыл-қозғалыс үйлесімділігі мен ептілікті қалыптастыру. **Міндеттері:** БМ. Заттардың арасымен, оларға тиіп кетпей жүгіру кезінде балаларды бір-бірінің арасындағы арақашықтықты дұрыс ұстанып, тізбекте бір-бірден жүгіртіп жаттықтыру. Екі аяқпен баудың оң және сол жағынан секіріп өту дағдысын жетілдіру	1	

Өтпелі тақырып: «Жайнай бер, Қазақстаным!»				
Қараша – желтоқсан айы II апта	**Тақырыбы:** **33**. Мұз жолағымен сырғанау. «Арқан ойыны» ұлттық ойыны. Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** спорттық ойын элементтері арқылы қозғалыс дағдыларын, тепе-теңдікті сезімін қалыптастыру. **Міндеттері:** БМ. Тізбекте бір-бірден заттардың арасымен шашыраңқы түр- де және «жылан түрінде» (кезектесіп) жүріп жаттығу, 2 мин. дейін баяу қарқынмен жүгіру. «Арқан ойын» ойыны (арқаннан секіріп өт) және «Қойып қойал» қозғалыс ойыны	1	**29.11.21** **03.12.21**
	Тақырыбы: **34.** Допты екі қолмен жоғарыға лақтырып, ұстап алу, алға қарай ұмтылып бір аяқтан екінші аяққа секіру.	**Мақсаты:** допты екі жоғары лақтыру және оны ұстап алу дағдысын, бір аяқтан екінші аяққа секіру көмегімен қимыл-қозғалыс үйлесім-ділігін дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер бойымен кері қарай бұрылтып, жүргізу және жүруге жаттықтыру.Допты жоғарыға қарай лақтыру және оны ұстап алу тәсілін үйрету, алға қарай ұмтылып, бір аяқтан екінші аяққа секіру тәсілін көрсету (бір аяқпен екі рет қатарынан секіріп).	1	
	Тақырыбы: **35**. Допты заттардың арасымен домалату, допты баспен итеріп, кегльдердің арасымен төрттағандап енбектеу.	**Мақсаты:** қимыл белсенділігі мен қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру. **Міндеттері.** Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен алып жүруді үйрету; допты баспен итеру арқылы кегльдердің арасымен еңбектеу және алға қарай ұмтылып, бір аяқтан екінші аяққа секіру (бір аяғымен қатарынан үш рет секіру) шеберлігін пысықтау	1	

Өтпелі тақырып: «Туған өлке байлықтары».				
Желтоқсан айы ІІІ апта	**Тақырыбы:** **36.** Тепе-теңдікті сақтап, ойлы- қырлы тақтай үстімен жүру, гимнас-тикалық орындықтың үстінде ішпен еңбектеу.	**Мақсаты:** Тепе-теңдікті сезімін, ептілік пен күш қасиеттерін дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды шашыраңқы жүріп және жүгіріп жаттықтыру; допты лақтыру және үстау шеберлігі. Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу шеберлігін қалыптастыру екі қолмен тартылу және беткі қабаты ойлы-қырлы тақтай үстімен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау.	1	**06.12.21** **10.12.21**
	Тақырыбы: **37.** Қапшықты арқалап, төрттағандап еңбектеу және басына қапшық қойып, ойлықырлы тақтай үстімен жүру.	**Мақсаты:** Тұрақты тепе-теңдік пен қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды шашыраңқы түрде жүгіртіп және жүргізіп жаттықтыру; 2,5-3 м арақашықтықтан доп үстау шеберлігін дамыту. Қапшықты арқалап, төрттаған дап еңбектеу дағдысын жетілдіру, басына қапшық қойып, ойлықырлы тақтай үстімен аяқты алшақ басып жүру кезінде тепе- теңдікті сақтау	1	

Өтпелі тақырып: « Қош келдің Жаңа Жыл! »				
Желтоқсан айы IV апта	**Тақырыбы:** **38**. Шаңғымен сырғанап қадам жасау, қарды нысанаға лақтыру. Таза ауада үйымдасты-рылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** Спорттық жаттығулар мен таза ауадағы ойындар арқылы қимыл дағдылары, қимыл-қозғалыс үйлесімділігі мен дәлдігін қалыптастыру. **Міндеттері**: БМ. Қолдың жігерлі жұмысын және шаңғымен сырғанау қадамының дағдысын қалыптастыру. Шаңғымен сырғанау ырғағын дамыту; нысанаға қар лақтырып жаттығу. Екі аяқпен секіру шеберлігін пысықтау; заттардың арасымен жылдам жүру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	1	**13.12.21** **17.12.21** **\16-17 желтоқсан демалыс**
	Тақырыбы: **39**. Гимнастикалық қабырғамен жоғарыға шығу, қабырғаға доп лақтыру.	**Мақсаты:** Жылдамдық күш қасиеттері, қимыл-қозғалыс дәлдігі мен үйлесімділігін қалыптастыру. **Міндеттері**: БМ. Балаларды қол үстасып, шеңберді айналып жүруге және жүгіруге жаттықтыру, шашыраңқы түрде жүгіруге, сапта және шеңберде түрып, қолын алға созып және жанына созып түзелуге жаттықтыру. Бірде-бір сатының тақтайшаларын жібермей, гимнастикалық қабырғаның ең басына шығуды үйрету	1	

Өтпелі тақырып: «Жаңа жылдық сыйлықтар».				
Желтоқсан айы I апта	**Тақырыбы:** **40.** Қапшықты екі тізенің ортасына қысып, кегльдер арасымен екі аяқпен секіру. Гим-настикал ық қабырғаға әртекті тәсілмен өрмелеу.	**Мақсаты:** Қимыл дағдылары, жылдамдық күш қасиеттері және ептілікті дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды қол үстасып шеңбер бойымен жүру мен жү- гіруге, шашыраңқы түрде жүгі- руге жаттықтыру. Сапта және шеңберде түрып, қолын алға созып және жанына созып түзелуді үйрету; бірде-бір сатының тақтайшаларын жібермей, гимнастикалық қабырғаға әртекті тәсілмен шығу.Тепе-теңдікті (гимнастикалық орындықта басына қапшық қойып, аяқты алшақ басып, бүйірлеп жүру) және секіруді (тізесінің арасына қапшықты	1	**20.12.21** **24.12.21**
	Тақырыбы: **41**. Допты екі қолмен себетке салу (баскетбол нұсқасы). Көлбеу тақ-тайдың үстімен жүру мен жүтіру.	**Мақсаты:** Ойын жаттығулары мен спорттық ойын элементтері жәрдемімен қимыл-қозғалыс дәлдігі, үйлесімділігі, жылдамдық қасиеттерін дамыту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды заттардың арасымен, оларға тиіп кетпей жүруге және жүгіруге жаттықтыру, бұрын үйренген сапқа және тізбекке қайта тұруды, айналуды орындау. Көлбеу тақтаймен жүрген және жүтірген кезде тұрақты тепе- теңдікті қалыптастыруды жал- ғастыру. Допты себетке екі қолмен лақтыруды үйрету; алдымен бір аяқпен, содан кейін екі аяқпен текшелердің арасында секіру шеберлігін пысықтау.	1	

Өтпелі тақырып: «Қыс қызығы».				
Желтоқсан айы II апта	**Тақырыбы:** **42.** Нығыздалған доптар арқылы екі аяқпен секіру. Допты бір -біріне лақтыру.	**Мақсаты:** Жылдамдық-күш қасиеттері, дәлдей білу мен ептілікті дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды бір тізбекте жүруге және жүгіртуге, сигнал бойынша басқа жаққа бұрылуға, тізені биік көтеріп, секіртпеден өту.	1	**27.12.21** **31.12.21**
	Тақырыбы: **43**. Шаңғымен сырғанап жүру, бұрылу шанада жұптасып сырғанау. Таза ауада уйымдастырылған оқу қызметі	**Мақсаты:** шаңғымен түзу жерде жүру, бұрылу шеберлігін дамыту; төбеден шанамен жұп болып сырғанауды уйрету. **Міндеттері:** Балаларға шаңғымен сырғанап жүріп қозғалуды үйрету жалғастыру. Қолды белге қойып 80м арақашықтықта шаңғы жолында оңға солға бұрылуды аттап өтуді, жалаулардың арасымен шаңғымен өту	1	
	Тақырыбы: **44**. Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру, допты оң қол- мен жоғары қарай лақтыру, сол қолмен ұстап алу.	**Мақсаты:** спорттық ойын элементтері мен ойындары жәрдемімен дәлдеп лақтыру, ептілік, күш сапаларын дамыту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды шеңбердің бойымен қырлы бөренелерді аттап өту арқылы баяу қарқынмен жүгіртіп және жүргізіп жаттықтыру. Бір жерде тұрып ұзындыққа секіруді үйрену; допты жоғары қарай лақтыру және оны ұстап алу. Допты басымен домалатып, төрттағандап ең-бектеу шеберлігін пысықтау. Жаттығуды өз бетінше және соңына дейін орындауға шақыру.	1	

Өтпелі тақырып: «Аңдардың қысқы тіршілігі».				
Қаңтар айы III апта	**Тақырыбы:** **45**. Кедергілер арқылы еңбектеу, доғаның астымен еңбектеу, бір-біріне төменнен доп лақтыру.	**Мақсаты:** дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойын-дары арқылы дене қасиеттерін дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды шеңбердің бойымен қырлы бөренелерден аттап өту арқылы баяу қарқынмен жүргізіп және жүгіртіп жаттықтыру. Кедергілер арқылы және доғаның астымен төрттағандап еңбектеу тәсілін үйрету және көрсету, жаттықтыру. Бір жерде тұрып ұзындыққа секіру, допты бір-біріне жұптасып екі қолмен төменнен лақтыру	1	**03.01.22** **06.01.22**
	Тақырыбы: **46.** Обручтерді домалату және «обручке бүйірден кіру.	**Мақсаты:** ойын жаттығулары арқылы қимыл-қозғалыс үйлесімділігін, ептілік пен қимыл белсенділігін дамыту. **Міндеттері:** БМ.2 минутқа дейін тоқтамай жүгіру; жүріп бара жатып жүппен қайта сапқа және тізбекке түру және керісінше. Сапта 3м арақашықтықта тұрып, допты екі қолмен кеудеден лақтыру шеберлігін, нығыздалған доптардан аттап өту арқылы гимнастикалық орындықпен жүру шеберлігін пысықтау.	1	

Өтпелі тақырып: «Қыстайтын құстар».				
Қаңтар айы IV апта	**Тақырыбы:** **47.** Нығыздалған доптарды аттап өту ар- қылы гимнастикалық орындықтың үстімен жүру, допты лақтыру.	**Мақсаты:** дене жаттығулары мен спорттық ойын элемент-тері арқылы қимыл белсенділігін, тепе-теңдік сезімін, ептілікгі және қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. **Міндеттері**: БМ. Заттардың арасымен бағдарсыз жылан түрінде жүру мен жүгіруді қайталау, 2 минутқа дейін тоқтамай жүгіру; жүріп бара жатып жүппен қайта сапқа және тізбекке тұру және керісінше.	1	**10.01.22** **14.01.22**
	Тақырыбы: **48.** Еңістеу жерден шаңғымен түсу және баспалдақпен көтерілу. Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** шанамен сырғанау, төбешікке көтерілу мен түсу дағдыларын қалыптастыру, балалардың ойын дағдыларын дамыту. **Міндеттері:** БМ. Шаңғымен сырғанау қадамын жасау, шанамен сырғанау шеберлігін пысықтау.Еңістеу жерден төмен түсуді және баспалдақпен көтерілуді үйретуді жалғастыру. ДМ. Жүгіру және секіру, қар домалақтарын алысқа лақтыру ойын жаттығуларын қайталау.	1	
	Тақырыбы: **49.** Допты межеленген жерге дейін алып жүру (баскетбол нүсқасы); гимнастикалық қабыр- ғаға өрмелеу, басқа аралыққа өту және төмен қарай түсу.	**Мақсаты:** балалардың жылдамдық-күш қасиеттерін, епті- лігі мен қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. **Міндеттері.**БМ. Баудан үстап, қозғалыс бағытын ауыстырып, оңға және солға қарай жүру және жүгіруді жетілдіру. Бірде-бір сатының тақтайшаларын жібермей, гимнастикалық қабырғада өрмелеп үйренуді жалғастыру, басқа аралыққа өтіп, одан түсу	1	

Өтпелі тақырып: «Қызықты қыс мезгілі.»				
Қаңтар айы I апта	**Тақырыбы:** **50.** Бір обручтен екінші обручке секіру, қырынан қойылған сатының тақтайшалары аркылы өту.	**Мақсаты:** балалардың ептілік, қимыл-қозғалыс белсенділігі, жылдамдық-күш қасиеттерін және топтаса білу шеберлігін дамыту. **Міндеттері.**БМ. Тізбекте баудан үстап, қозғалыс бағытын өзгертіп, оңға және солға жүру және жүгіру шеберлігін жетілдіру.Орындықпен жүрген кезде тұрақты тепе-теңдікті сақтауды (екі қол екі жақта, арқаны тік үстау), бір обручтен екінші обручке секіруді (бір аяқпен, содан кейін екінші аяқпен), допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен үстап алуды (баскетбол нүсқасы) жаттықтыру.	1	**17.01.22** **21.01.22**
	Тақырыбы: **51.** Допты себетке лақтыру, көлбеу тақтаймен жүру және қырлы бөренелер арқылы аттап өту.	**Мақсаты:** негізгі қимыл түрлерін жетілдіру, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін, ептілігін, дәлдеп лақтыру және тепе-теңдікті сақтап жүруді дамыту. **Міндеттері.**БМ. Балаларды шашыраңқы түрде жүріп және жүгіртіп (зат- тардың-кегльдердің арасымен), үздіксіз 2 мин. дейін жүгіртіп жаттықтыру. Көлбеу тақтаймен жүрген кезде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету.	1	

Өтпелі тақырып: «Жабайы табиғат әлемі».				
Қаңтар айы II апта	**Тақырыбы:** **52**. Көлбеу тақтайдың үстімен жүгіру, адымдап түсу, доптарды себетке лақтыру.	**Мақсаты:** тепе-теңдікті сақтау, доптарды себетке лақтыру және қырлы бөренелер арқылы аттап өту шеберліктерін жетілдіру. **Міндеттері.** БМ. Балаларды шашыраңқы түрде жүріп және жүгіртіп (заттардың-кегльдердің арасымен), үздіксіз 2 мин. дейін жүгіртіп жаттықтыру.	1	**24.01.22** **28.01.22**
	Тақырыбы: **53**. Еңістеу жерге шаңғы «сатылай» әтерілу және негізгі қалыпта сақтап түсу, 'тұз жолымен сырғанау және шанамен сырғанау. Хоккей ойыны элементтері.	**Мақсаты:** спорттық ойындар арқылы негізгі қозғалыс түрлерін, ойын дағдыларын жетілдіру **Міндеттері:** БМ. Балаларды тізбекте бір-бірден жүруге, шеңберге түруға, бір-бірінің қолынан ұстап, аққаланы айналып жүруге жаттықтыру. Шаңғы жолымен сырғанап жүруге жаттықтыру, бүйірлеп жүруді қайталау.	1	
	Тақырыбы: **54.** Алға қарай жылжи отырып, допты қолмен қайтара ұру, бір жерде тұрып ұзындыққа секіру, доға астымен өту	**Мақсаты:** негізгі қимыл түрлері арқылы қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру. **Міндеттері.**БМ. Балаларды қол ұстасып шеңбер бойымен жүру мен жүгіруге және «Пішінді жаса» деген сигналға тоқтай қалу. Жігермен итерілу және бір жерде тұрып, ұзындыққа секіру кезінде жартылай бүгілген аяқпен жерге секіріп түсу дағдысын пысықтау.	1	

Өтпелі тақырып: «Тірі және өлі табиғат».				
Қаңтар – ақпан айлары III апта	**Тақырыбы:** **55.** Кішкентай допты бір қолмен лақтыру,екі қолмен ұстап алу. Кегельдердің арасымен төрттағандап еңбектеу.	**Мақсаты:** үйренген қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру. **Міндеттері:** БМ. Бір-бірінің қолынан ұстап шеңберді айналып жүру және жүгіруге «Пішін жаса» дегенге тоқтап,шашыраңқы түрде жүруге жаттықтыру.	1	**31.01.22 04.02.22**
	Тақырыбы: **56.** Допты жүрген кезде қайтара ұру /баскетбол нұсқасы / гимнастиалық қабырғаға әртекті тәсілмен шығу, гимнастикалық орындықтың үстінде жаңа тәсілмен жүру.	**Мақсаты:** доп ойнау, гимнастикалық қабырғаға шығу,ептілікті қозғалыс үйлесімділігін және тепе-теңдік сезімі дағдыларын қалыптастыру. **Міндеті: БМ.** Балаларды 2мин.дейін баяу қарқынмен үздіксіз жүргізіп,кегельдердің арасымен шашыраңқы түрде жүргізіп жаттықтыру. Гимнатикалық орындықтың үстімен жүру кезінде \қолды белге қойып жүру.	1	

Өтпелі тақырып: «Теңіздер мен мұхиттар әлемінде».				
Ақпан айы IV апта	**Тақырыбы:** **57.** Бір қатарға қойылған заттардың арасымен бір аяқты екінші аяққа алмастырып секіру.Допты екі қолмен лақтырып оны ұстап алу.	**Мақсаты:** балалардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, қимыл –қозғалыс пен ептілігін, дәлдікті және күш қасиеттерін қалыптастыру. **Міндеттері:** БМ. Балаларды 2мин.дейін баяу қарқынмен үздіксіз жүгірту,кегельдердің арасымен шашыраңқы жүруді дағдыландыру. Бір – бірден жүріп келе жатқан тізбектен үш-үштен тұрған тізбекке ауысып тұруды жаттықтыру.	1	**07.02.22** **11.02.22**
	Тақырыбы: **58.** Төбеге тік, бүйірлеп, шаңғымен адымдап шығу («сатылай», «шыр-ша түрінде») және таудан төмен қалыппен түсу. Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** шаңғымен жүру, тауға шығу және таудан түсу шеберлігін, қазақтың ұлттық ойындарын ойнау шеберлігін қалыптастыру. **Міндеттері**: БМ. Шаңғымен жүру (150- 210 м дейінгі арақашықтықты) дағдысын, шаңғымен оңға және солға алшақ адымдау, оңға және солға бұрылу шеберлігін қалыптастыру. Төбеге тік, бүйірлеп («сатылай») шығуды және төбеден тө- мен қалыппен түсуді үйрету.	1	
	Тақырыбы: **59**. Басына қапшық қойып, бүйірлеп, аяқты алшақ басып арқан бойымен жүру. Қапшықтарды тік нысанаға оң қолмен лақтыру	**Мақсаты:** тепе-теңдікті сақтау шеберлігін қалыптастыру, дәлдікті, ептілікті, қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру. **Міндеттері:** БМ. Балаларды заттардың арасымен жүруге және жүгіруге, қозғалып бара жатып жүппен тұруға және керісінше, тізбекте бір-бірден тұруға, үш-үштен тізбекке тұруға жаттықтыру.	1	

	Өтпелі тақырып: «Жер –Ана!»			
Ақпан айы I апта	**Тақырыбы:** **60**. Капшықты аркаға салып, гиммнастикалық орындықта төрт тағандап енбектеу. Бір катарға қойылған кегльдерің арасымен аяқтың ұшымен жүру	**Мақсаты:** дене шынықтыру жаттығуларына, қимылды және спорттық ойындарға деген қызығушылықты арттыру. **Міндеттері.** БМ. Балаларды заттардың арасымен жүруге және жүтіртуге, қозғалу кезінде жұппен тұру және керісінше, бір-бірден тізбекке, үш-үштен тізбекке тұрғызуға жаттықтыру.	1	**14.02.22** **18.02.22**
	Тақырыбы: **61**. Бір обручтен екінші обручке секіру, бір-біріне доп лақтыру және еденнен секіргеннен кейін ұстап алу.	**Мақсаты:** қозғалушылықты, күш қасиеттерін және қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру. **Міндеттері:** БМ. Балаларды тізбекте бір-бірден жүруге, сигнал бойынша басқа жаққа бұрылуға, үш-үштен тізбекке тұруға жаттықтыру. Тепе-теңдікті және денені тік қалпында ұстауды сақтап, басына қапшық қойып, арқанмен (баумен) жүруге жаттықтыру	1	

Өтпелі тақырып: «Көктем жаршысы –Құстар».				
Ақпан айы II апта	**Тақырыбы:** **62.** Нығыздалған доптардан екі аяқпен секіру. Еденге секірту арқылы бір-бірі не доп лақтыру және оны ұстап алу.	**Мақсаты:** баланың жылдамдық -күш қасиетін, қозғалу және спорт ойындарының элементтері арқылы дене шынықтыру дағдылары мен шеберліктерін қалыптастыру **Міндеттері:** БМ. Балаларды тізбекте бір-бірден жүруге, сигнал бойынша басқа жаққа бұрылуға, шашыраңқы түрде жүгіртуге, үш -үштен тізбекке тұруға жаттықтыру. Бір қатарға қойылған нығыздалған доптар арқылы екі аяқпен секіруді үйрету. Тепе-теңдік пен денені тік қалпында ұстап, басына қапшық қойып, арқанмен (баумен) жүру дағдысын жетілдіру. Бір-біріне доп лақтыруға және оны еденнен секіргеннен кейін алақанды шапалақтап ұстап алуға жаттықтыру.	1	**21.02.22** **25.02.22**
	Тақырыбы: **63**. Шайбаны бір-біріне сырғанап барып беру.Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** қозғалу және спорт ойындарының элементтері арқылы спорттық дағдылар мен шеберліктерді қалыптастыру. **Міндеттері**: БМ. 2 мин. бойы үздіксіз жүгіру арқылы жүгіру, бұрылу және жүруге ауысу ойын жаттығуларын қайталау Бір-біріне шайба лақтыруға, кегльдердің арасымен шайбаны алып жүруге жаттықтыру. Орыстың үлттық ойыны «Жанарғымен» таныстыру	1	
	Тақырыбы: **64.** Екпіндеп келіп биіктікке секіру; қапшықтарды нысанаға оң және сол қолмен лақтыруға.	**Мақсаты:** балалардың дәлдеп лақтыру, қимыл-қозғалыс үйлесімділігі және жылдамдық-күш қасиеттерін қалып-тастыру. **Міндеттері:** БМ. Қозғалыс бағытын өзгертіп және шашыраңқы түрде шеңберді айналып жүруге және жүгіруге жаттықтыру. Екпіндеп келіп, биіктікке секіруді үйрету; 3 м арақашықтықтан нысанаға қап лақтыруды, кегльдердің арасымен еңбектеуді жаттықтыру.	1	

Өтпелі тақырып: «Ғажайыптар әлемінде».				
Ақпан – наурыз айлары III апта	**Тақырыбы:** **65**.Нысанаға оң және сол қолмен қапшық лақтыру; екпіндеп келіп биіктікке секіру.	**Мақсаты:** игерген дене дағдылары мен шеберліктерін дене жаттығулары мен қимыл ойындары арқылы бекіту. **Міндеттері**: БМ. Қозғалыс бағытын өзгерту арқылы және шашыраңқы түрде шеңберді айналып жүруге және жүгіруге жаттықтыру. Екпіндеп келіп биіктікке (биіктігі 30 см) секіруді үйрету. 3,5 м арақашықтықтан нысанаға қап лақтыруды; кегльдердің арасымен екі аяқпен секіруді үйрету.	1	**28.02.22** **04.03.22**
	Тақырыбы: **66**. Қысқа баулар арқылы оң бүйірлеп екі аяқпен секіру. Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлеп, аяқты алшақ басып жүру.	**Мақсаты:** балалардың секіру дағдысын, тепе-теңдік сезімі мен қимыл-қозғалыс шеберліктерінің дамуын қалыптастыру. **Міндеттері**: БМ. Қозғалыс қарқынын өзгертіп, балаларды заттардың арасымен шашыраңқы түрде жүргізіп жаттықтыру; орындықта алақанмен және табанмен еңбектеу; тепе-теңдікті сақтау (гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлеп, аяқты алшақ басып, ортасына барып отыру арқылы жүру) және қысқа баулар арқылы оң (сол) жақ бүйірмен секіру.	1	

Өтпелі тақырып: «Көктемгі ағаштар».				
Наурыз айы IV апта	**Тақырыбы:** **67**. Бір обручтен екінші обручке бір аяқпен және екі аяқпен секіру. Алақанға және табанға күш түсіре отырып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.	**Мақсаты:** балалардың жылдамдық-күш қасиеттерін қалыптастыру, қозғалыс үйлесімділігі мен қимылды дамыту **Міндеттері:**БМ. Балаларды қозғалыс қарқы- нын өзгертіп жүруге және заттардың арасымен шашыраңқы түрде жүгіруге; орындықтардың арасымен алақанмен және табанмен еңбектеуге жаттықтыру; тепе-теңдікті сақтау (гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлеп, аяқты алшақ басып, ортасына барып отыру арқылы жүру) және бір обручтен екінші обручке екі аяқпен секіру.	1	**07.03.22** **11.03.22** **05.03 күнгі 07.03 күні орнына** **7-8 наурыз демалыс**
	Тақырыбы: (Қайталау) **67**. Бір обручтен екінші обручке бір аяқпен және екі аяқпен секіру. Алақанға және табанға күш түсіре отырып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.	**Мақсаты:** балалардың жылдамдық-күш қасиеттерін қалыптастыру, қозғалыс үйлесімділігі мен қимылды дамыту **Міндеттері:**БМ. Балаларды қозғалыс қарқы- нын өзгертіп жүруге және заттардың арасымен шашыраңқы түрде жүгіруге; орындықтардың арасымен алақанмен және табанмен еңбектеуге жаттықтыру; тепе-теңдікті сақтау (гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлеп, аяқты алшақ басып, ортасына барып отыру арқылы жүру) және бір обручтен екінші обручке екі аяқпен секіру.	1	
	Тақырыбы: **68**. Қалалар ойынын ойнаудың бастапқы дағдыларын дамыту. Таза ауада үйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** спорттық шеберліктер мен дағдыларды қалыптастыру, халықтық спорттық ойындарға деген қызығушылықты ояту **Міндеттері:** БМ. Балаларды 80-100 м арақашықтыққа жүру мен жүгіруге (кезектесіп) жаттықтыру. Орыстың ескі «Қалалар» ойынымен таныстыру.	1	

Өтпелі тақырып: «Салт-дәстүрлер және фольклор»				
Наурыз айы	I апта	**Тақырыбы:** **69**. Баудың (таяқтың) астынан оң және сол жақ бүйірімен өту. Нығыздалған доптар арасымен аяқтың ұшымен жүру. Қапшықтарды көлденең нысанаға лақтыру.	**Мақсаты:** күш қасиетін, дәлдікті, қозғалыс үйлесім-ділігін, ептілікті, топтасу шеберлігін дамыту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды 40 сантиметр арақашықтыққа қойылған бауларды оң және сол аяқпен кезек- тесіп аттап өту арқылы тізбекте бір-бірден (жұптастырып және керісінше) жүруге, үш-үштен тізбекке тұруға (бірден кегльдерді алу арқылы), сигналға тоқтап, шашыраңқы түрде жүгіруге жаттықтыру.	1	**14.03.22** **18.03.22**
		Тақырыбы: **70**. Нығыздалған доптар арасымен аяқтың ұшымен жүру; доғаның астынан өту; қапшықтарды көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру.	**Мақсаты:** үйренген дағды мен шеберліктерді пысықтау. **Міндеттері**: БМ. Балаларды 40 сантиметр арақашықтыққа қойылған бауларды оң және сол аяқпен кезектесіп аттап өту арқылы тізбекте бір-бірден (жұптастырып және керісінше) жүруге, үш-үштен тізбекке тұруға (бірден кегльдерді алу арқылы), сигналға тоқтап, шашыраңқы түрде жүгіруге жаттықтыру. Құмы бар қапшықты оң және сол қолмен көлденең нысанаға иықтан лақтыру шеберлігін пысықтау.	1	

Өтпелі тақырып: «Табиғаттың гүлденуі».				
Наурыз айы II апта	**Тақырыбы:** **71**. Қысқа секіртпені алға айналдырып, бір орында тұрып секіру. Обручтен өту; сапта тұрып, бір-біріне обруч домалату.	**Мақсаты:** жылдамдық- күш қасиеттерін, қозғалыс үйлесімділігін және ептілікті дамыту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды заттардың арасымен тізбекте бір-бірден тұрып жүгіртіп және жүргізіп, бірнеше рет жылдамдыққа жүргізіп жаттықтыру. Қысқа секіртпемен бір жерде тұрып секіртіп үйрету. Сапта тұрып, 3 м арақашықтықтан бір-біріне обруч домалатуға және обручтен 3 рет қатарынан өтуге жаттықтыру.	1	**21.03.22** **25.03.22** \21,22,23 Демалыс\
	Тақырыбы: (қайталау) **71**. Қысқа секіртпені алға айналдырып, бір орында тұрып секіру. Обручтен өту; сапта тұрып, бір-біріне обруч домалату.	**Мақсаты:** жылдамдық- күш қасиеттерін, қозғалыс үйлесімділігін және ептілікті дамыту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды заттардың арасымен тізбекте бір-бірден тұрып жүгіртіп және жүргізіп, бірнеше рет жылдамдыққа жүргізіп жаттықтыру. Қысқа секіртпемен бір жерде тұрып секіртіп үйрету. Сапта тұрып, 3 м арақашықтықтан бір-біріне обруч домалатуға және обручтен 3 рет қатарынан өтуге жаттықтыру.	1	

Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз».				
Наурыз айы III апта	**Тақырыбы:** **72**. Баудың (таяқтың) астынан оң және сол жақ бүйірімен өту. Нығыздал- ған доптар арасымен аяқтың ұшымен жүру. Қапшықтарды көлденең нысанаға лақтыру.	**Мақсаты:** күш қасиетін, дәлдікті, қозғалыс үйлесім-ділігін, ептілікті, топтасу шеберлігін дамыту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды 40 сантиметр арақашықтыққа қойылған бау- ларды оң және сол аяқпен кезек- тесіп аттап өту арқылы тізбекте бір-бірден (жұптас-тырып және керісінше) жүруге, үш-үштен тізбекке тұруға (бірден кегльдерді алу арқылы), сигналға тоқтап, шашыраңқы түрде жүгіруге жаттықтыру.	1	**28.03.22** **01.04.22**
	Тақырыбы: **73**. Нығыздалған доптар арасымен аяқтың ұшымен жүру; доғаның астынан өту; қапшықтарды көл- денең нысанаға дәлдеп лақтыру.	**Мақсаты:** үйренген дағды мен шеберліктерді пысықтау. **Міндеттері**: БМ. Балаларды 40 сантиметр арақашықтыққа қойылған бауларды оң және сол аяқпен кезектесіп аттап өту арқылы тізбекте бір-бірден (жұптастырып және керісінше) жүруге, үш-үштен тізбекке тұруға (бірден кегльдерді алу арқылы), сигналға тоқтап, шашыраңқы түрде жүгіруге жаттықтыру. Құмы бар қапшықты оң және сол қолмен көлденең нысанаға иықтан лақтыру шеберлігін пысықтау.	1	

Өтпелі тақырып: « Көктемгі егістік».				
Наурыз – сәуір айлары	**IV апта**	**Тақырыбы:** **74**. Обручтен өту; қысқа секіртпе арқылы секіру; бір-біріне обруч домалату.	**Мақсаты:** жылдамдық күш қасиеттерін, қозғалыс үйлесімділігін және ептілікті жетілдіру. **Міндеттері:** БМ. Балаларды тізбекге бір-бірден тұрып, заттардың арасымен жүруге және жүгіртуге, бірнеше рет жылдамдыққа жүгіртуге жаттықтыру. Сапта тұрып, 4 м арақашықтықтан бір - біріне обруч домалатып жаттықтыру, обручтен қатарынан 6 рет өту.	1	**04.04.22** **08.04.22**
		Тақырыбы: **75**. Допты аяқпен тебу (аяқпен пас беру, футбол нұсқасы). Самокат тебу. «Қалалар» ойынын ойнау. Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** футбол элементтеріне және самокат тебуге үйрету. **Міндеттері:** БМ. Балаларды екі-үш сапқа тұрғызып, 21 м арақашықтыққа жылдамдыққа жүгіртіп жаттықтыру. Орыстың «Қалалар» ойынымен таныстыруды жалғастыру, жаңа қала пішіндерін жаттату, битаны бүйірмен лақтыру шеберлігін қалыптастыру.Сол және оң аяқпен итеріліп, самокат тебуді, допты аяқпен тебуді (аяқпен пас беру, футбол нұсқасы) үйрету.		
		Тақырыбы: **76**. Басына қапшық қойып, арқанның (бау- дың) үстімен аяқты алшақ басып бүйірлеп жүру; қысқа секіртпе арқылы секіру, гимнастикалық қабырғаның үстімен өрмелеу.	**Мақсаты:** қимыл-қозғалыс үйлесімділігін, ептілігін, тепе-теңдікті, қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру. **Міндеттері:** БМ. Балаларды заттардың арасымен тізбекте жүруге және жүгіртуге жаттықтыру. Гимнастикалық қабырғаға бір тәсілмен өрмелеу дағдысын пысықтау. Басына қапшық қойып, арқан- ның үстімен 8-10 м алға жылжып, қысқа секіртпемен секіру шеберлігін қалыптастыру.		

Өтпелі тақырып: « Аспан әлемінің планеталары».				
Сәуір айы I апта	**Тақырыбы:** **77.** Гимнастикалық орын- дық үстімен нығыздалған доп- тардан аттап өту арқылы жүру; екі аяқпен баудан секіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшасымен жүру.	**Мақсаты:** қозғалыс дәлдігін және күш қасиетін қалыптасты- РУ- **Міндеттері:** БМ. Балаларды тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтатып, тізбекте жүруге және жүгіруге, шашыраңқы түрде жүгіруге жаттықтыру. Қапшықтарды 3 м арақашықтықтан тік нысанаға иықтан лақтыру шеберлігін пысықтау. Еңбектеуге және орындық арқылы еңбектеуге, қолды жел- кеге қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен аяқтың үшымен тепе-теңдікті сақтай отырып жүруге жаттықтыру.	1	**11.04.22** **15.04.22**
	Тақырыбы: **78.** Қалалар, футбол, бад- минтон сияқты спорттық ойындар ойнаймыз. Таза ауада ұйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** балалардың дене шынықтыру дағдылары мен ше- берліктерін қалыптастыру, дене шынықтыруға деген қызығу- шылықты дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтатып, тізбекте жүруге және жүгіруге, шашыраңқы түрде жүгіруге жаттықтыру. Гимнастикалық қабырғаға бір тәсілмен өрмелеу шеберлігін үйрету.	1	

Өтпелі тақырып: « Ғарышқа саяхат».				
Сәуір айы II апта	**Тақырыбы:** **79**. Кегльдердің арасымен екі аяқпен секіру; гимнастикалық орындықта іш- пен еңбектеу.	**Мақсаты:** әртүрлі дене шынықтыру жаттығулары, қимылды ойындар арқылы балалардың шеберліктері мен дағдыларын дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды қозғалыс қаркынын баяулатып және жылдамда- тып межеленген жерге дейін жылдамдықпен жүруге, екіден, үштен тізбекке түруға, айналуға жаттықтыру.	1	**18.04.22** **22.04.22**
	Тақырыбы: **80.** Кегльдердің арасымен оң және сол аяқпен секіру; доптардан бүйір-мен аттап өту арқылы жүру; гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу.	**Мақсаты:** үсынылған жаттығулар арқылы қозғалыс үйлесімділігі, бүлшықет күші, тепе- теңдікті сақтау сезімі жаттығуларын дамыту **Міндеттері:** БМ. Балаларды қозғалыс қарқынын баяулатып және жылдамдатып межеленген жерге дейін жылдамдықпен жүруге, екіден, үштен тізбекке түруға, айналуға жаттықтыру.	1	
	Тақырыбы: **81**.Қапшықтарды себетке лақтыру;Бір жерде тұрып, алға қарай ұмтылып, секіртпеден секіру; бөрене үстімен жүру.	**Мақсаты:** заттарды себетке лақтыру дағдысын, бөрененің үстімен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау дағдысын бекіту, жылдамдық-күш сапасын дамыту. **Міндеттері:** БМ. Балаларды жүрген кезде қозғалыс үйлесімділігін сақтай отырып, 40 см арақашықтыққа қойылған секіртпелерден аттап өту арқылы тізбекте жүруге жаттықтыру; үш тізбекке түрғызу	1	
Өтпелі тақырып: « Бір шаңырақ астында».				

Сәуір айы ІІІ апта	**Тақырыбы:** **82**. Бөрененің үсті-мен жүру, капшықтарды екі тізенің ор-тасына қысып алып, екі аяқпен секіру, нығыздалған доптар- ды түзу жолдың бойымен домалату.	**Мақсаты:** бөренемен жүру, доптарды түзу жолдың бойы- мен домалату шеберлігін бекіту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды жүрген кезде қозғалыс үйлесімділігін сақтай отырып, 40 см арақашықтыққа қойылған секіртпелерден ат- тап өту арқылы тізбекте жүруге жаттықтыру; Қолмен тепе-теңдікті сақтай отырып, бөрененің үстімен жүруді үйрету.	1	**25.04.22** **29.04.22**
	Тақырыбы: **83**. Ұлттық ойындар ой-наймыз. Таза ауада ұйымдас-тырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** спорт жаттығуларын орындау дағдысын, спорт- тық ойын элементтерін орындау шеберлігін пысықтау **Міндеттері:** БМ. Балаларды тізбекте бір-бірден заттардың арасымен жүруге, қайталамалы жүгіріске ауысу арқылы жылдамдыққа жүгіруге, «Орындарыңа тұрыңдар» ойын жаттығуын орындауға жаттық- тыру.	1	

Өтпелі тақырып: « Әрқашан күн сөнбесін».				
Мамыр айы IV апта	**Тақырыбы:** **84.** Доптарды (қап-шықтарды) алысқа лақтыру; топтасып баудың астымен өту; ұзын секіртпе арқылы секіру.	**Мақсаты:** Допты алысқа лақтыру, топтасып баудың астынан өту, ұзын секіртпе арқылы секі- ру дағдыларын бекіту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды тізбекте бір-бірден түруға, әдеттегі жүріспен аяқтың ұшымен, секіртпе арқылы секіріп үйрету. Қапшықтарды (доптарды) алысқа лақтыру дағдысын, топтасып баудың астынан өту шеберлігін пысықтау	1	**03.05.22** **06.05.22**
	Тақырыбы: **85**. Нығыздалған доптарды түзу бағыт бойымен домала-ту; доға астынан өту; Екпіндеп келіп биіктікке секіру.	**Мақсаты:** допты түзу бағыт пен домалату, доғаның астымен өту, екпіндеп келіп аяқты жинап, биіктікке секіру шеберлігін бекіту. **Міндеттері**: БМ. Балаларды тізбекте бір-бірден түруға, әдеттегі жүріспен аяқтың үшымен, өкшесімен жүруге; жылдамдыққа жүгіруге (21 м), содан кейін баяу жүгіруге жаттықтыру. Екпіндеп келіп аяқты жинап, секіру шеберлігін жетілдіру.	1	

Өтпелі тақырып: « Өнер көзі халықта».				
Мамыр айы I апта	**Тақырыбы:** **86-87.** Бақылау- тексеру ұйымдастырылған оқу қызметі (қорытынды мониторинг)	**Мақсаты:** балалардың игерген дене дағдылары мен шеберлік-терін, олардың психофизикалық қасиеттері мен қимыл-қозғалыс дағдыларын тәжірибеде қолдану шеберліктерін бағалау. **Міндеттері:** БМ. Балалардың шеберліктерін, дағдыларын негізгі параметрлер бойынша диагностикалау (22-қосымша).	1	**11.05.22** **13.05.22** **9-10 демалыс**

Өтпелі тақырып: « Алуан-алуан кәсіп бар,таңдай біл де, талап қыл!».				
Мамыр айы II апта	**Тақырыбы:** **88**. Жүзу. Суға бату, суда аяқ пен қолды қозғалту, дем алу жаттығулары. Бассейнде жүр-гізілетін үйымдастырылған оқу қызметі	**Мақсаты:** су ортасымен танысу, суға батуды және суда қол- мен және аяқпен оңай жаттығуларды, суда дем алу жаттығуларын орындап үйрену **Міндеттері**: БМ. Суға кіруді, судан қорықпауды, суда шалпыл-датуды, аяқты (жоғары және төмен) және қолды (айналдырып) қозғалтуды үйрету. Бассейіннің түбінде қозғалу шеберлігін жетілдіру; дем алу жат-тығуларымен таныстыру.	1	**16.05.22** **20.05.22**
	Тақырыбы: **89**. Жүзу. Қолды бассейіннің түбіне қойып, алға және артқа қарай жүру. Судағы ойын жат- тығулары. Бассейнде жүргізілетін үйым-дастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** су ортасымен таны- суды жалғастыру, бас-сейннің түбіне қолды қойып, алға және артқа жүруді үйрену, суда ойын жаттығуларын орындау. **Міндеттері:** БМ. Су ортасымен танысуды жалғастыру, бассейіннің түбіне қолды қойып, алға және артқа жүруді үйрену, суда ойын және дем алу жатгығуларын орындау. ДМ. Үйренбеген ортада денені игеру шеберлігін жетілдіру.	1	
	Тақырыбы: **90.** Су аэробикасы. Музыкаға сәйкес жалпы дамытушы орындау. Бассейнде жүр-гізілетін үйымдастырылған оқу қызметі.	**Мақсаты:** су ортасымен танысуды жалғастыру, суда бас-сейіннің қабырғасында түрып, бүрылуды, секіруді орындауды үйрену. Суда музыканың сүйе- мелдеуімен жалпы дамыту жат-тығуларын орындауды үйрету. **Міндеттері:** БМ. Су ортасымен таныстыруды жалғастыру, судағы аэробика. Ернеуде тұрып, бүрылуды, секіруді орындауға үйрету. Жалпы дамытушы жаттығуларды музыкалық сүйемелдеумен суда орындауға үйрету.	1	

Өтпелі тақырып: « Жайдарлы жаз келді!».				
Мамыр айы III апта	**Тақырыбы:** **91.** Таза ауада ойнатылатын эстафеталық ойындар.	**Мақсаты:** эстафеталық ойындар ойнау арқылы,балаларды жылдамдыққа,шапшаңдыққа, төзімділікке, достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. **Міндеттері**: Барлық ойын түрлеріне қатысып, өз қабілеттерін шыңдау.	1	**23.05.22** **27.05.22** **Тақырыптар-ды қайталау**
	Тақырыбы: **92**. Ұлттық ойындардың түрлерін қайталау. Асық ату, арқан тарту,тақия тастамақ, бәйге т.б	**Мақсаты:** балаларға ұлттық ойындарды бойына сіңіру арқылы потриоттық сезімдерін ояту. **Міндеттері:** Балалар жыл бойына үйренген ойын түрлерін көрсету.	1	

Өтпелі тақырып: « Жазда келді көңілді».				
Мамыр айы IV апта	**Тақырыбы:** **93.** Жазғы ойын түрлерімен таныстыру. Судағы қауіпсіздіктер туралы түсіндіру /су тасу, бір-біріне су шашу ойыны /	**Мақсаты:** балаларға жаздың күні ауа райының жылы болуына байланысты сумен қалай ойнауға болатыны туралы және судағы қауіпсіздік жағдайы туралы айтып түсіндіру. **Міндеттері:** балалар ұқыптылыққа,тазалыққа және көңілді жүруге үйрету.	1	**30.05.22** **31.05.22**
	Тақырыбы: **94.** Жазда келді көңілді. Гимнастикалық - Флешмоб би түрлерін уйрену.	**Мақсаты:** балаларды шығармашылыққа үйрету арқылы өнерлі жан –жақты етіп тәрбиелеу. .	1	
Барлық сағат саны: 94				