

«Ботакан» бөбекжай-бақшасы

**МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДА MEКTEПKE ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ MEH OҚЫTUDЫH ҮЛГІЛІK OҚУ
БАҒДАРЛАМАСЫH ІСКЕ АCЫРУ БОЙЫHША «CЫЛДЫРМАҚ» EPЕСЕК TOБЫHЫH ДЕНЕ ШЫHЫҚТЫРУ
ПӘHІ БОЙЫHША ЖЫЛДЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖOCПAPЫ**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Дускарова А.М

2021-2022 оқу жылы

**МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДА MEКTEПKE ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ MEH OҚЫTУДЫҢ ҮЛГІЛІK OҚУ
БАҒДАРЛАМАСЫН ІСКЕ АCЫРУ БОЙЫНША ЖЫЛДЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАР**

**«Cылдырмақ» ересек тобы
Өтпелі тақырып: «БАЛАБАҚШАМ»
Қыркүйек айы**

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны	«Cылдырмақ» тобы	Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.	1. Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 48 к/о: «Тауық пен оның балапандары»
2. Сызықтар арасымен жүру.	2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 37 бет к/о: «Доптарды қуу»
3. Допты тура бағытта домалату.	3. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 86 бет к/о: «Қоныздар ұшты»
4. Құрсаудан еңбектеп өту.	1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 92 бет к/о: «Мені қуып жет!»

5. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату	2. Сапта бір-бірілеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 84 бет к/о: «Кім жылдам?»
6. Тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	3. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 72 бет к/о: «Допты қуалап ұста!»
7. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.	1. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 25 бет к/о: «Кім шақырғанын анықта!»
8. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	2. Кіші және үлкен кадаммен жүру және жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 43 бет к/о: «Қаппен жүгіру»
9. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен	3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 52 бет к/о: «Торғайлар мен мысық»

өрмелеу.				
10. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.	1. Сапта бір-бірілеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 52 бет к/о. «Торғайлар мен мысық»
11. Бір қатар сапка тұрып, оңға, солға бұрылу.	2. Сапка тұру, сапка құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 48 бет к/о. «Тауық пен оның балапандары»
12. Қатардан бір-біріден сапка тұру.	3. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 51 бет к/о. «Таяқты аттап өті!»

Өтпелі тақырып: «МЕНІҢ ОТАБАСЫМ»
Қазан айы

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны	Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1. Баска қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Баска қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 104 бет к/о «Балапандар»
2. Тепе- тендікті сақтап бөренемен жүру.	2. Шапшаң және бау қарқынмен жүру және жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тепе-тендікті сақтап бөренемен жүру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 129 бет к/о «Көпір бойымен жүреп келе жатқан аю»
3. Допты бір- біріне төменнен лақтыру	3. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-тендікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 107 бет к/о «Мысық пен балалар»
4. Тақтайда енбектеу	1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен енбектеу.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 114 бет к/о «Көпір»

5. Сызыктар арасымен жүру, жүгіру	2. Сызыктар арасымен (15 см аракашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен кашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 80 бет к/о «Өз орныңды тап»
6. Допты бір-біріне домалату	3. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр аракашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 114 бет к/о «Көпір»
7. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.	1. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр аракашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 80 бет к/о «Өз орныңды тап»
8. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	2. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр аракашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 147 бет к/о «Жоғары лактыр»
9. Қос аяқпен секіру.	3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік кашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 116 бет к/о «Қағып кетпе»
10. Допты өз айналасында домалату.	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік кашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 71 бет к/о «Ең шапшан»
11. Қимылының бағытын	2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр аракашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 173 бет к/о «Ең шапшан»

сактау.			
12.Шапшан және бау каркынмен жүтіру	3. Шапшан және бау каркынмен жүтіру. Қимылының бағытын сактап, 6 метр аракашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық кабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 80 бет к/о «Өз орнында тап»

Өтпелі тақырып: «ДЕНІ САУДЫҢ ЖАНЫ САУ»
Қараша айы

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны	Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1.Гимнастик алық кабырға бойынша жоғары- төмен өрмелеу	1.Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүтіру. Гимнастикалық кабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Баска кап киіп, заттарды аттап өту.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 104 бет к/о «Балапандар»
2.Доппен жұмыс	2.Көлбеу тактаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүтіру. Баска кап киіп, заттарды аттап өту. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 129 бет к/о «Көпір бойымен жүреп келе жатқан аю»

3. Баскетбол ойынының элементтері	3. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шенберден екінші шенберге біртіндеп секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 107 бет к/о «Мысық пен балалар»
4. Тепе-теңдік сактап жүру.	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шенберден екінші шенберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сактап жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 114 бет к/о «Көпір»
5. Арканның астынан енбектеп өту	2. Бау қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сактап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см бийіктікте көтерілген арканның астынан енбектеп өту.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 80 бет к/о «Өз орныңды тап»
6. Еденге қойылған тактайдан аттап жүру	3. Сапта бір-бірілеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см бийіктікте көтерілген арканның астынан енбектеп өту. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тактайдан аттап өту.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 114 бет к/о «Көпір»
7. Төрттаңдап енбектеу	1. Шапшаң және бау қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тактайдан аттап өту. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттаңдап енбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 80 бет к/о «Өз орныңды тап»
8. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттаңдап енбектеу	2. Сапта бір-бірілеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттаңдап енбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың аракашықтығы 40–50 см).	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 147 бет к/о «Жоғары лақтыр»

9. Тепе-тендікті сақтап бөренемен жүру.	3. 1-1,5 минут ішінде бауу қарқынмен үздіксіз жүтіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. Тепе-тендікті сақтап бөренемен жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 116 бет к/о «Қағып кетпе»
10. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу.	1. Бір минут бауу қарқында жүтіру. Тепе-тендікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 71 бет к/о «Ең шапшан»
11. Ойлы-қырлы тактаймен жүру.	2. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тактаймен жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 173 бет к/о «Ең шапшан»
12. Жүру және жүтіру.	3. Бір қалыппен 40–50 метрге жүтіру. Ойлы-қырлы тактаймен жүру. Қатарға бір-бірден сапка тұру. Сапты қайтадан құру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 80 бет к/о «Өз орнында тап»

Өтпелі тақырып: «МЕНІҢ ҚАЗАҚСТАНЫМ»
Желтоқсан айы

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны	Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1.Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м кашықтықта н).	1.Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м кашықтықтан).	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 116 бет к/о «Қағып кетпе»
2.Қысқа секіртпемен секіру.	2.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м кашықтықтан). Қысқа секіртпемен секіру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 114 бет к/о «Көпір»
3.Бір калыпты жүру, жүгіру	3.Бір калыпты жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м кашықтықтан), дәлдеп лақтыру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 80 бет к/о «Өз орынды тап»
4.Көтерілген арканның астынан он	1.Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м кашықтықтан), дәлдеп лақтыру.50 см жоғары көтерілген	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 84 бет к/о: «Пойыз»

және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру	арканның астынан он және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.			
5. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру	2. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арканның астынан он және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 34 бет к/о: «Жалғызаяқ жолмен»
6. Гимнастик алық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу	3. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ыртқыты жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 48 бет к/о: «Тауық пен оның балапандары»
7. Бау қарқынмен үздіксіз жүгіру	1. Бау қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шенбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 49 бет к/о: «Лактырып, қағып алу»
8. Түрлі бағытта төрттағанда п еңбектеу	2. Шапшаң және бау қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шенбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағанда п еңбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 14 бет к/о: «Маймылдар»
9. Бір-біріне	3. Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматы кітап 88 бет к/о: «Күн мен

допты домалату	кендеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап енбектеу. Бір-біріне допты домалату.			жаңбыр»
10. Шашырап жүру және жүгірту	1. Шашырап жүру және жүгірту. Бір-біріне допты домалату. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 33 бет к/о: «Өз жалаушама қарай»
11. Жүруді жүгірте ауыстыру	2. Жүруді жүгірте ауыстыру. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 45 бет к/о: «Ұйқыдағы түлкі»
12. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгірту	3. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгірту. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 61 бет к/о: «Құстар мен жаңбыр»

Өтпелі тақырып: «ҚЫС ҚЫЗЫҒЫ»
Қантар айы

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны		Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1. Сызықтардың үстінен	1. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгірте ауысу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1м	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 45 бет к/о: «Ұйқыдағы

кос аякпен секіру	аракашықтықтағы 4 сызық). Гимнастикалық орындық бойымен колдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру.			түлкі»
2. Гимнастик алық орындық бойымен колдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру	2. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен колдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лактыру, басынан асыра лактыру және оны қағып алу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 14 бет к/о: «Маймылдар»
3. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату	3. Бірінің артынан бірі кедергілерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лактыру, басынан асыра лактыру және оны қағып алу. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 49 бет к/о: «Лактырып, қағып алу»
4. Қимылын ын бағытын сактап, 6 метр аракашықты кта төрт тағандап енбектеу	1. Тақтай бойымен жүру және жүгіру. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату. Қимылының бағытын сактап, 6 метр аракашықтықта төрт тағандап енбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 88 бет к/о: «Күн мен жанбыр»

5.Басына қап қойып, тепе-теңдікті 6.сақтай отырып, жіптің бойымен жүру	2.Тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 45 бет қ/о: «Ұйқыдағы түлкі»
7.Бір минут баяу қарқында жүгіру	3.Бір минут баяу қарқында жүгіру. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 43 бет қ/о: «Қаппен жүгіру»
8.Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру	1.Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеу: ырғақты жүру, жеңіл жүгіру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 52 бет қ/о: «Торғайлар мен мысық»
9.Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру	2.Шашырап жүру және жүгіру. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру. Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 77 бет қ/о: «Өз үйінді тап»
10.Алақан мен табанға	3.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 61бет қ/о: «Құстар мен

сүйеніп төрт тағандап еңбектеу				жанбыр»
11. Доғанын астынан еңбектеу (бйіктігі 40 см).	1. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелендеп өзгертіп жүру. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру. Доғанын астынан еңбектеу (бйіктігі 40 см).	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 90 бет к/о: «Көпіршік»
12. Бйіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру	2. Тұзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және біркалыпты жүтіру. Доғанын астынан еңбектеу (бйіктігі 40 см). Бйіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 33 бет к/о: «Өз жалдаушама қарай»
Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу	3. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және акырын жүтіру. Бйіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 61 бет к/о: «Құстар мен жанбыр»

Өтпелі тақырып: «ТАБИҒАТ ӘЛЕМІ»

Ақпан айы

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны	Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1. Гимнастик алық кабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу	1. Шашырап жүру және жүгіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. Гимнастикалық кабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 68 бет к/о: «Реттілік және ретсіздік»
2. Гимнастик алық кабырғадан өрмелеу	2. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Гимнастикалық кабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 48 бет к/о: «Тауық пен оның баалапандары»
3. Берілген бағытта допты домалату	3. Сапта тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 146 бет к/о: «Таықты аттап өт»
4. Басына қап қойып, жіптің бойымен	1. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 68 бет к/о: «Құстар мен жанбыр»

жүру				
5. Басына кап койып, жіптің бойымен жүру	2. Сапта белгі бойынша тоқтап, біреуден жүру және жүгіру. Басына кап қойып, жіптің бойымен жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 78 бет к/о: «Сылдырмақ»
6. Еденге салған тактай бойымен қос аякпен секіру	3. Баюу қарқынмен жүру және жүгіру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Еденге салған тактай бойымен қос аякпен секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 84 бет к/о: «Пойыз»
7. Қос аякпен секіру	1. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Еденге салған тактай бойымен қос аякпен секіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 48 бет к/о: «Тауық пен оның балапандары»
8. Оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау.	2. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. Сапка тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 34 бет к/о: «Жалғызаяқ жолмен»
9. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап	3. Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. Сапка тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 49 бет к/о: «Кім баюу?»

адымдау				
10.Сызыктар арасымен (10 см аракашықты к) жүру	1.Сызыктар арасымен (10 см аракашықтык) жүру. Кол мен аяқтың кимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау.50 см жоғары көтерілген арканның астынан он және сол бүйірмен алға енбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 90 бет к/о: «Көпіршік»
11.50 см жоғары көтерілген арканның астынан он және сол бүйірмен алға енбектеу	2.Көлбеу тактайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арканның астынан он және сол бүйірмен алға енбектеу. Дөпты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін кол кимылдарымен қағып алу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 130 бет к/о: «Жапалак»
12.Екі жағынан бірдей еркін кол кимылдарым ен қағып алу	3.Белгілі аракашықтыкта жүру және жүгіру. Дөпты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін кол кимылдарымен қағып алу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м аракашықтыктан және көлденеңінен (2–2,5 м аракашықтыкта) он, сол колмен лақтыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 35 бет к/о: «Өз түсінді тап»

Өтпелі тақырып: «АСПАН ӘЛЕМІНІҢ ПЛАНЕТАСЫ»
Наурыз айы

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны		Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1. Гимнастик алық орындық бойымен еңбектеу	1. Шашырап жүру және жүгіру. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) он, сол қолмен лактыру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 79 бет к/о: «Түрлі таспаларды әкелеміз»
2. Допты лақтыру және көз мөлшерін дамыту.	2. Жай қарқында үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 114 бет к/о: «Желкөбік»
3. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру	3. Тепе-теңдікті сақтап бөрене үстімен жүру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 47 бет к/о: «Кім баау?»
4. Тепе- теңдікті	1. Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 94 бет к/о: «Мысық пен

8. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіру	2. Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 146 бет к/о: «Таяқты аттап өту»
9. Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау	3. Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту, иықтарын босандау ұстау, алға қарау, жүгіру мен жүруді кезектестіру. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 153бет к/о: «Мені қуып жет»
10. Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру	1. Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Допты алысқа лақтыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 94 бет к/о: «Мысық пен торғайлар»
11. Бір шенберден екінші шенберге біртіндеп секіру	2. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыру. Бір шенберден екінші шенберге біртіндеп секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 146 бет к/о: «Таяқты аттап өту»
12. Бір шенберден	3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Бір шенберден екінші шенберге біртіндеп секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 153бет к/о: «Мені қуып

екінші шенберге біртіндеп секіру	жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу.			жет»
----------------------------------	---	--	--	------

Өтпелі тақырып: «АЛУАН -АЛУАН КӘСШ БАР, ТАҢДАЙ БЫЛ ДЕ, ТАЛАП ҚЫЛ»
Сәуір айы

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны		Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1.Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру	1.Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 144 бет к/о: «Бөренеден өтіп көр»
2.Көлбеу тактай бойымен жоғары қарай енбектеу	2.Еденге салынған тактай бойымен тапсырманы орындай жүру — тактайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. Көлбеу тактай бойымен жоғары қарай енбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 101 бет к/о: «Кім шакырғанның тап»
3.Бір	3.Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Көлбеу тактай	1		Әдістемелік құрал 4+

шенберден екінші шенберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру	бойымен жоғары қарай еңбектеуде кол мен аяқтың кимылдарын үйлестіру. Бір шенберден екінші шенберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүтілген аяқпен жерге түсу.			Алматыкітап 51 бет к/о: «Таякшадан аттап өт!»
4. Ұсак заттарды бір қолымен алыска лактыру	1. Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Бір шенберден екінші шенберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүтілген аяқпен жерге түсу. Ұсак заттарды бір қолымен алыска лактыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 79 бет к/о: «Түрлі таспаларды әкелеміз»
5. Қыска секіртпемен секіру	2. Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Ұсак заттарды бір қолымен алыска лактыру. Қыска секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 90 бет к/о: «Көпіршік»
6. Аяғын бірге, аяғын алшак қойып қойып ырғақты секіріп, басынан асыра кол	3. Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. Қыска секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру). Аяғын бірге, аяғын алшак қойып ырғақты секіріп, басынан асыра кол шапалақтау.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 165бет к/о: «Төбешіктер»

шапалақтау			
7.Допты екпінмен итеру және доп кимылының бағытын сақтау	1.Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір бірден жүгіру. Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ығрақты секіріп, басынан асыра кол шапалақтау. Допты екпінмен итеру және доп кимылының бағытын сақтау.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 146 бет к/о:«Таяқты аттап өт»
8.Секіруде аяқты кою күйін біртіндеп ауыстыру.	2.Бау каркынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доп кимылының бағытын сақтау. Секіруде аяқты кою күйін біртіндеп ауыстыру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 90 бет к/о:«Көпіршіктер»
9.Арканның астынан төрт тағандап еңбектеу	3.Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. Секіруде аяқты кою күйін біртіндеп ауыстыру. Арканның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 52 бет к/о:«Торғайлар мен мысық»
10.Иректеп қойылған жіптің үстімен еркін жүру	1.Иректеп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Арканның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 60 бет к/о:«Аркан тартыс»
12.Сапта екеуден кол ұстасып	2.Сапта екеуден кол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 130 бет к/о:«Жапалак»

жүру және жүгіру			
Доптың қозғалу бағытын сақтау	3. Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 144 бет к/о: «Бөренеден өтіп көр»

**Өтпелі тақырып: «ӨНЕР КӨЗІ ХАЛЫҚТА
МЕН ЖӘНЕ ҚОРШАҒАН ОРТА»
Мамыр айы**

Тақырыбы	Денсаулық Дене шынықтыру (3сағат)	Сағат саны	Қолданылатын әдебиеттер, көрнекі – дидактикалық құралдар, ойындар және т.б
1. Бау қарқынмен жүру және жүгіру	1. Бау қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 120 бет к/о: «Күн мен жаныбыр»
2. Бір-біріне допты домалату	2. Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Бір-біріне допты домалату.	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 146 бет к/о: «Таяқты атап өт»
3. Допты еденге ұрып	3. Түрлі қимылдарды түрлі қарқынды музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл	1	Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 130 бет к/о: «Жапалақ»

кос колмен қағып алу	жүтіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін кос колмен қағып алу.			
4.Заттардың арасынан бағытты өзгерте енбектеу	1.Баяу қарқынмен жүру және жүтіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін кос колмен қағып алу. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей енбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 52 бет к/о:«Торғайлар мен мысық»
5.4 адымдап кос аякпен жоғарыға секіруде	2.Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей енбектеу. 4 адымдап кос аякпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 79 бет к/о:«Түрлі таспаларды әкелеміз»
6.Заттардың арасынан алақан және табанмен енбектеу	3.Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүтіру. 4 адымдап кос аякпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Заттардың арасынан алақан және табанмен енбектеу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 49 бет к/о:«Лактырып, қағып алу»
7.Саптізбект е бір-бірден сапка тұру	1.Иректеп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Заттардың арасынан алақан және табанмен енбектеу. Саптізбекте бір-бірден сапка тұру, шашыранқы жүргенде кеністікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 79 бет к/о: «Түрлі таспаларды әкелеміз»
8.Допты екпінмен лақтыру	2.Заттарды атап жүру және жүтіру. Саптізбекте бір-бірден сапка тұру, шашыранқы жүргенде кеністікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 114 бет к/о: «Желкөбік»

және доп кимылынын бағытын сақтау.	кимылынын бағытын сақтау.			
9.Бау каркынмен жүру және жүтіру.	3.Бау каркынмен жүру және жүтіру. Допты екпінмен лақтыру және доп кимылынын бағытын сақтау. Орында тұрып ұзындыкка секіру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 47 бет к/о: «Кім бау?»
10.Екі метр аракашықтықта допты бір-біріне лақтыру	1.Каркынды өзгерте отырып жүру және жүтіру. Орында тұрып ұзындыкка секіру. Екі метр аракашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бакылау және ұшып келе жатқан допты бүтілген колдың жеңіл кимылымен тосып алу.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 48 бет к/о:«Тауык пен онын балапандары»
11.Басындағы кабымен гимнастикалык орындык бойымен, дене бітімін сақтай отырып жүру.	2.Бау каркынмен жүру және жүтіру. Екі метр аракашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бакылау және ұшып келе жатқан допты бүтілген колдың жеңіл кимылымен тосып алу. Басындағы кабымен гимнастикалык орындык бойымен, дене бітімін сақтай отырып жүру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 79 бет к/о:«Түрлі таспаларды әкелеміз»
12.Шектелген жазықтык бойымен допты	3.Басындағы кабымен гимнастикалык орындык бойымен, дене бітімін сақтай отырып жүру. Шектелген жазықтык бойымен допты домалатуға жаттықтыру.	1		Әдістемелік құрал 4+ Алматыкітап 146 бет к/о:«Тақты аттап көр»

