



№ 11 «Балапан» бөбекжай – балабақшасы

Бекітемін:
№ 11 «Балапан» бөбекжай – балабақшасының
меңгерушісі: А.Еришова _____

Педагогикалық кеңеспен
БЕКІТІЛГЕН
«18» тамыз 2020жыл № 1 хаттама

**МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ
БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ІСКЕ АСЫРУДА ӨТПЕЛІ
ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША
«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
2020 – 2021 оқу жылы**



Дене шынықтыру жетекшісі: Жөкенов М



Бекітемін:
балабақша меңгерушісі: А.Еришова 

Келісемін:
балабақша әдіскері: Ж.Исатаева 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің кестесі

2020-2021 оқу жылы

Дене шынықтыру

Топ аты күні	Ерте жса «Балапан» тобы	Кіші «Қарлығаш» тобы	Ортаңғы «Балауса» тобы	Ересек «Ертөстік» тобы	М.А.Д «Еркетай» тобы	М.А.Д «Құлагер» тобы
Дүйсенбі		11:00 11:15	10:10 10:30			09:15 09:45
Сейсенбі	10:10 10:20		11:35 11:55	10:25 10:55	09:15 09:45	
Сәрсенбі	10:05 10:15	10:20 10:35	10:40 11:00			09:15 09:45
Бейсенбі				10:20 10:45	09:15 09:45 (I –III)	09:15 09:45 (II –IV)
Жұма	10:10 10:20	10:40 10:55		11:30 11:55	09:15 09:45	
Ұйымдасты рылған оқу қызметінің ұзақтығы (минут)	7-10	10-15	15-20	20-25	25-30	25-30

Ересек «Ертөстік» тобының дене шынықтыру перспективалық жоспары
Қыркүйек айы
Өтпелі тақырып « Балабақша»

3 сағат Тақырыпша	Негізгі қимылдар	Қимылды ойын	Сағат саны
I апта	Негізгі қимылдар 1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру.Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 1 кешен Қимылды ойын: «Лақтырып, қағып алу»	1
	Негізгі қимылдар 1)Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру(2-3рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру 2. Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. 3.Заттар арасымен доптарды домалату.	№ 2 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жет»	1
	Негізгі қимылдар 3. Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу.	№ 3 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Сапта бір-бірлеп жүру,қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Сызықтар арасымен (15см ара қашықтықта),тепе-теңдікті сақтап жүру. Заттардың арасымен құрсауларды домалату.	№ 4 кешен Қимылды ойын: «Доптарды қуу»	1
	Негізгі қимылдар 2. 2-3м қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру Заттардың арасымен құрсауларды домалату. Тақтай үстімен(8м) көлденең еңбектеу	№ 5 кешен Қимылды ойын: «Допты алып кел»	1

	Негізгі қимылдар 3. Сызықтар арасымен (15см ара қашықтықта),тепелендікті сақтап жүру Заттардың арасымен құрсауларды домалату..Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу(1,5м қашықтықтан).		
		№ 6 кешен Қимылды ойын: «Допты ұстап қал»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру.Бір орында оңға, солға секіру. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру(2м.қаш.).	№ 7 кешен Қимылды ойын: «Ойыншыққа тез жетейік»	1
	Негізгі қимылдар 2. Бір орында оңға, солға секіру. Арқан үстімен тепелендікті сақтап жүру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу.(2-3рет)	№ 8 кешен Қимылды ойын: «Қолмен допты домалату»	1
	Негізгі қимылдар 3. Бір орында оңға, солға секіру. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру(2м.қаш.). Гимнастикалық скамейка үстімен көлденеңінен еңбектеу.	№ 9 кешен Қимылды ойын: «Ойыншыққа еңбектеп жетеміз»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Кіші және үлкен қадаммен, сапта бір-бірлеп жүгіру.Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.Тақтай үстімен тепелендікті сақтап жүру.	№ 10 кешен Қимылды ойын: «Орындыққа кім бірінші жетеді?».	1
	Негізгі қимылдар 2. Гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Алысқа допты дәлдеп лақтыру(3,5-	№11 кешен Қимылды ойын: «Орындықтан еңбектеп өтейік!»	1

	6,5м.кем емес). Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.		
	Негізгі қимылдар 3. Гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.Баланың қолын көтергендегі биіктен жоғары ілінген нәрсені орнынан секіру арқылы затты жинап өту.	№ 12 кешен Қимылды ойын: «Допты басқа ойыншыға жеткіз» Эстафеталық сайыс: «Балабақшадағы көңілді эстафета»	1
Өтпелі тақырып «Менің отбасым» Қазан айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Түрлі бағытта жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру(2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10 рет секіру). 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға қапшықты дәлдеп лақтыру.	№ 13 кешен Қимылды ойын: «Жалаушаны жеткіз!»	1
	Негізгі қимылдар 2. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру(2-3рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру)1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру. .Заттар арасымен доптарды домалату.	№ 14 кешен Қимылды ойын: «Доп шеңберде.»	1
	Негізгі қимылдар 3. 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу.	№ 15 кешен Қимылды ойын: «Сәбіз жинау»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Түрлі тапсырмалармен жүгіру:шапшаң және баяу қарқынмен., жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ені 20см,	№ 16 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1

	биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру.		
	Негізгі қимылдар Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Тақтай үстімен(8м) көлденең еңбектеу.	№ 17 кешен Қимылды ойын: «Түрлі-түсті көліктер»	1
	Негізгі қимылдар Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Алысқа допты дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см)	№ 18 кешен Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар»	
III апта	Негізгі қимылдар 1.1-1,5минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Қапшықты нысанаға көздеп лақтыру (3м қаш.).	№ 19 кешен Қимылды ойын: «Өрт сөндірушілер»	1
	Негізгі қимылдар 2. Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Кегльдердің арасымен еңбектеп жүру. Гимнастикалық қабырғаға кез келген тәсілмен өрмелеу.	№ 20 кешен Қимылды ойын: «Бағдаршам»	1
	Негізгі қимылдар 3. Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Қапшықты нысанаға көздеп лақтыру (3м қаш.). Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеп жүру.	№ 21 кешен Қимылды ойын: «Тик - так»	1

IVапта	Негізгі қимылдар 1.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50метрге жүгіру. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру.Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу.	№ 22 кешен Қимылды ойын: «Жапырақтарды жинаймыз»	1
	Негізгі қимылдар 2. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. 5-6м.қаш.Доғаның астынан еңбектеп өту. Гимнастикалық орындық үстінде кедергілерден аттап жүру.	№ 23 кешен Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»	1
	Негізгі қимылдар 3. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу.Құм салған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру.	№ 24 кешен Қимылды ойын: «Асқабақты домалатып жеткізейік» Спорттық ойын: «Мен және менің отбасым»	1
	Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау» Қараша айы		
I апта	Негізгі қимылдар 1.Сапқа тұру, құрылымын өзгертіп, қайта тұру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.	№ 25кешен Қимылды ойын: «Кім мықты?».	1

	Негізгі қимылдар 2. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 26 кешен Қимылды ойын: «Маған қарай жүгір».	1
	Негізгі қимылдар 3. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.	№ 27 кешен Қимылды ойын: «Шортан мен табандар»	1
II апта	Негізгі қимылдар Қатарға бір-бірден сапқа тұру. 20-25см.биіктікке секіру Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.	№ 28 кешен Қимылды ойын: «Көкөністерді жина»	1
	Негізгі қимылдар 2. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту.	№ 29 кешен Қимылды ойын: «Қоянның сәбізі»	1
	Негізгі қимылдар 3. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.	№ 30 кешен Қимылды ойын: «Кім тезірек жалаушаға жүгіреді»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру, екі жағына айналу. Гимнастикалық	№ 31 кешен Қимылды ойын: «Саңырауқұлақтарды жинайық».	1

	қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.		
	Негізгі қимылдар 2. Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру, екі жағына айналу. Құрсаудан еңбектеп өту. Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 32 кешен Қимылды ойын: «Аңшы және қояндар»	1
	Негізгі қимылдар 3. 20-25см.биіктікке секіру.Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 33 кешен Қимылды ойын: «Түлкі тауық қорада»	1
IVапта	Негізгі қимылдар 1. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 34кешен Қимылды ойын: «Кім мықты?».	1
	Негізгі қимылдар 2. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).	№ 35 кешен Қимылды ойын: «Дәл тигіз»	1
	Негізгі қимылдар 3. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25см.биіктікке секіру.	№ 36 кешен Қимылды ойын: «Допты тордан өткізіу» Эстафеталық жарыс: «Күштіміз! Елтіміз! Жылдамбыз!»	1

	Желтоқсан айы Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»		
I апта	Негізгі қимылдар 1.Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен). Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 37 кешен Қимылды ойын: «Фигура жаса»	1
	Негізгі қимылдар 2.Қысқа секіртемен секіру(демалу үзілістері бар 2-3реттен, 10рет секіру). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 38 кешен Қимылды ойын: «Алысқа лақтыр»	1
	Негізгі қимылдар 3. Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен). Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Оң және сол қолымен көлд ененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.	№ 39 кешен Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1. Қысқа секіртпемен секіру(демалу үзілістері бар 2-3реттен, 10рет секіру). 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 40 кешен Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»	1
	Негізгі қимылдар 2.Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. 20-25см.биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту.	№ 41 кешен Қимылды ойын: «Тақия тастамақ»	1

	Негізгі қимылдар Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту.50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.	№ 42 кешен Қимылды ойын: «Өз орындарыңа барындар»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1. Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту.Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу. 20-25см.биіктікке секіру.	№ 43 кешен Қимылды ойын: «Жалаушаны асыра лақтыр»	1
	Негізгі қимылдар 2. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту. Құрсаудан еңбектеп өту. Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 44 кешен Қимылды ойын: «Өз жалаушама қарай»	1
	Негізгі қимылдар 3. Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 20-25см.биіктікке секіру Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 45 кешен Қимылды ойын: «Түйілген шыт»	1
IVапта	Негізгі қимылдар 1. Гимнастикалық қабырға бойынша оңға-солға ауысып өрмелеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 46 кешен Қимылды ойын: «Кім бірінші»	1

	Негізгі қимылдар 2. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.	№ 47 кешен Қимылды ойын: «Теңге алу»	1
	Негізгі қимылдар 3. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту. Оң және сол қолымен көлдененінен 2-2,5м қашықтықта дәлдеп лақтыру). 20-25см.биіктікке секіру.	№ 48кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам Эстафеталық жарыс: «Бақытты жанұялар»	
	Қаңтар айы Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»		
I апта	Негізгі қимылдар 1.Сапта бір бірден,екеуден аяқтың ұшымен,табанмен, өкшемен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бөрене үстімен еңбектеп өту.	№ 49 кешен Қимылды ойын: «Допты алып кел»	1
	Негізгі қимылдар 2. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру.	№ 50 кешен Қимылды ойын: «Қар жинау»	1

	Негізгі қимылдар 3. Табанның ішкі жағымен тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға екіншісін артқа қойып бір орында тұрып секіру. Доптарды домалату.	№ 51 кешен Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1. Қозғалысын бағытын өзгертіп жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, жүгіру, шеңбер жасап жүгіру. Құрсауларды домалату.	№ 52 кешен Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»	1
	Негізгі қимылдар 2. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру. Сапта бір бірден және жұппен, түрлі бағытта отырып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).	№ 53 кешен Қимылды ойын: «Түлкі тауық қорада»	1
	Негізгі қимылдар 3. Жетекшінің ауысуымен қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.	№ 54 кешен Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.	№ 55 кешен Қимылды ойын: «Тұзақ»	1
	Негізгі қимылдар 2. Допты қағып алып жүгіру. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 56 кешен Қимылды ойын: «Қолмен допты домалату»	1

	(Негізгі қимылдар) 3. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60метр жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	№ 57 кешен Қимылды ойын: «Аңшы және қояндар»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. 20-25 см биіктіктен секіру. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.	№ 58 кешен Қимылды ойын: «Кім жақсы секіреді»	1
	Негізгі қимылдар 2. 5метрден 3 рет жүгіру. Сапқа тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру.Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.	№ 59 кешен Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»	1
	Негізгі қимылдар 3. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 60 кешен Қимылды ойын: «Хоккей»	1
Ақпан айы Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату. Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық).	№ 61 кешен Қимылды ойын: «Қармен дәл тигіз»	1

	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.		
	Негізгі қимылдар 2.Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру..	№ 62 кешен Қимылды ойын: «Қар атыспақ»	1
	Негізгі қимылдар 3.Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 63 кешен Қимылды ойын: «Шанамен жарысу.»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 64 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1
	Негізгі қимылдар 2. Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	№ 65 кешен Қимылды ойын: «Түрлі-түсті көліктер»	1
	Негізгі қимылдар 3.Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Құрсауларды домалату.	№ 66 кешен Қимылды ойын: «Автобус»	1

III апта	Негізгі қимылдар 1.2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Затты жинау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 67 кешен Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»	1
	Негізгі қимылдар 2. 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).	№ 68 кешен Қимылды ойын: «Доп кімде»	1
	Негізгі қимылдар 3.2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	№ 69 кешен Қимылды ойын: «Ұстап ал»	1
IVапта	Негізгі қимылдар 1. 50см. жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу.	№ 70 кешен Қимылды ойын: «Допты тордан өткізіу»	1
	Негізгі қимылдар 2.Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50см. жоғары көтерілген доғаның астынанта оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру	№ 71 кешен Қимылды ойын: «Өрт сөндірушілер»	1

	Негізгі қимылдар 3.Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 50см. жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 72 кешен Қимылды ойын: «Ұшқыштар» Спорттық ойын: «Көңілді ойындар еліне саяхат»	1
Наурыз айы Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Доптарды домалату.	№ 73 кешен Қимылды ойын: «Ақ сүйек»	1
	Негізгі қимылдар 2.Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.Доптарды домалату. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру.	№ 74 кешен Қимылды ойын: «Орамал тастамақ»	1
	Негізгі қимылдар 3.Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).	№ 75 кешен Қимылды ойын: «Асық ойындары»	1
II апта	(Негізгі қимылдар 1.Сызықтар арасымен (10см каш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биік. 5-	№ 76 кешен Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар»	1

	10см).		
	Негізгі қимылдар 2.Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биік. 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	№ 77 кешен Қимылды ойын: «Аттар»	1
	Негізгі қимылдар 3.Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Доптарды домалату.	№ 78 кешен Қимылды ойын: «Қуыспақ»	1
ІІІ апта	Негізгі қимылдар 1.Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру	№ 79 кешен Қимылды ойын: «Тақия тастамақ»	1
		№ 80 кешен Қимылды ойын: «Қол күрес»	1

	Негізгі қимылдар 3.Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	№ 81 кешен Қимылды ойын: «Орамал»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.	№ 82 кешен Қимылды ойын: «Гүлдерді жинаймыз»	1
	Негізгі қимылдар 2.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	№ 83 кешен Қимылды ойын: «Күн, жаңбыр, жел»	1
	Негізгі қимылдар 3.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. .20-25см биіктіктен секіру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен,қолдың түрлі қалпымен аттап өту	№ 84 кешен Қимылды ойын: «Жерде қалма» Қазақтың ұлттық ойындар мерекесі: «Көкпар»	1
	Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз» Сәуір айы		

I апта	Негізгі қимылдар 1.Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). 50 см жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 85 кешен Қимылды ойын: «Гүлдерді жинау»	1
	Негізгі қимылдар 2.Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	№ 86 кешен Қимылды ойын: «Теңіз толқиды»	1
	Негізгі қимылдар 3.Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5м.кем емес).50 см жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.	№ 87 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам».	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-бсызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-50см).Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м), (ара қаш-ы1,5-2м) лақтыру.	№ 88 кешен Қимылды ойын: «Өз жалаушама қарай»	1
	Негізгі қимылдар 2.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м),(ара қаш-ы1,5-2м) лақтыру.Құрсауды домалату.	№ 89 кешен Қимылды ойын: «Доптарды қуу»	1
	Негізгі қимылдар 3.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-бсызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-	№ 90 кешен Қимылды ойын: «Поезд»	1

	50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.		
III апта	Негізгі қимылдар 1.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	№ 91 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1
	Негізгі қимылдар 2. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру..Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу.	№ 92 кешен Қимылды ойын: «Аю мен аралар»	1
	Негізгі қимылдар Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу	№ 93 кешен Қимылды ойын: «Адымдай жүр»	1
IVапта	Негізгі қимылдар 1.Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу.Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру.	№ 94 кешен Қимылды ойын: “Қоймадағы тышқандар”	1
	Негізгі қимылдар 2.Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Допты жерге ұру.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	№ 95 кешен Қимылды ойын: «Көңілді қошақандар”	1

	Негізгі қимылдар 3. Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу..Допты бір-біріне төменнен лақтыру.	№ 96 кешен Қимылды ойын: «Нысанаға дәл тигіз» Спорттық мереке: «Еңбек бәрін жеңбек»	1
Мамыр айы Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.50 см жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	№ 97кешен Қимылды ойын: «Тауықтар мен балапандар»	1
	Негізгі қимылдар 2. 50 см жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	№ 98 кешен Қимылды ойын: «Аққу қаздар»	1
	Негізгі қимылдар 3. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50 см Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.	№ 99 кешен Қимылды ойын: «Шығыршықтан өту»	1

II апта	Негізгі қимылдар 1.Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес).	№ 100 кешен Қимылды ойын: «Адымдай жүр»	1
	Негізгі қимылдар 2. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.(2м ара қаш-а)	№ 101 кешен Қимылды ойын: «Тасымақ»	1
	Негізгі қимылдар 3. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.(2м ара қаш-а).50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.	№ 102 кешен Қимылды ойын: «Нысанаға дәл тигіз»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50см жоғары көтерілген доғаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп өту. 20-25см биіктіктен секіру.	№ 103 кешен Қимылды ойын: «Аққу қаздар»	1
	Негізгі қимылдар 2.Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бөрене арқылы еңбектеп өту. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м кем емес).	№ 104 кешен Қимылды ойын: «Қоңыздар»	1

	Негізгі қимылдар 5метрден 3 рет жүгіру..Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты кедергі арқылы лақтыру.(2м. ара қаш-а).	№ 105 кешен Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»	1
IVапта	Негізгі қимылдар 50-60м.жүгіру.Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Сызықтар арасымен 10см. ара қаш-а тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 106 кешен Қимылды ойын: «Шеңбер ішіне дәлдеп лақтыр»	1
	Негізгі қимылдар 2. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру(биіктігі5-10см)	№ 107 кешен Қимылды ойын: «Кегельдерді құлату»	1
	Негізгі қимылдар Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен,қолдың түрлі қалпымен аттап өту.	№ 108 кешен Қимылды ойын: «Тунельден өтеміз» Спорттық сайыс: «Көңілді мәре»	1