



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

№ 11 «Балапан» бөбекжай – балабақшасы

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

**МЕКТЕПКЕ 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

Мектепалды топ «Құлагер,Еркетай» тобының дене шынықтыру перспективалық жоспары
Қыркүйек айы
Өтпелі тақырып « Балабақша»

2,5 сағат Тақырыпша	Негізгі қимылдар	Қимылды ойын	Сағат саны
I апта	Негізгі қимылдар 1) Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. 2)Сапта бір қатармен жүгіру. 3)Тізенің арасына қапшықты қысып,қос аяқтап секіру.	№1 кешен Қимылды ойын: «Кім жақсы секіреді»	1
	Негізгі қимылдар 1)Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен журу. 2)Тізенің арасына қапшықты қысып,қос аяқтап секіру. 3)Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу.	№ 2 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1
	Негізгі қимылдар 1)Нұсқаушының белгісі бойынша түрлі қарқында жүру. 2)Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу. 3)Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру, қос қолмен қағып алу (4-5рет)	№ 3 кешен Қимылды ойын: «Кім алысқа лақтырады»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1) Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алу. 2)Шығыршықтан-шығыршыққа секіру. 3)Доға астынан бір бүйірімен еңбектеу.	№ 4 кешен Қимылды ойын: «Ұстап ал»	1
	Негізгі қимылдар 1) Кубиктер арасымен «жыланша» ирелендеп жүгіру. 2) Шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен секіру. 3) Допты қос қолмен лақтыру, кеудеге қыспай қағып алу.	№ 5 кешен Қимылды ойын: «Жұбынды тап»	1

III апта	Негізгі қимылдар 1) Сапта бір қатармен жүру кезінде нұсқаушының белгісімен тоқтау 2) Допты қос қолмен лақтыру, кеудеге қыспай қағып алу. 3) Еңкейтілген тақтайға өрмелеу.	№ 6 кешен Қимылды ойын: «Қолмен допты домалату»	1
	Негізгі қимылдар 1) Жүру кезінде белгі бойынша тоқтау. 2)Еңкейтілген тақтайға өрмелеу. 3)Доғаның астынан қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см).	№ 7 кешен Қимылды ойын: «Допты ұстап ал»	1
	Негізгі қимылдар 1) Сапқа екі қатармен тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. 2). Доғаның астынан қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см). 3) Алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.	№ 8 кешен Қимылды ойын: «Кім тезірек жалаушаға жүгіреді»	1
IVапта	Негізгі қимылдар 1)Сапқа екі қатармен тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұруды 2)Алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. 3)Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуді	№ 9 кешен Қимылды ойын: «Орындыққа кім тез жетеді?»	1
	Негізгі қимылдар 1)Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу 2) Алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. 3)Басқа дорбаша қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен жүру.	№ 10 кешен Эстафеталық ойын: «Кім шапшаң?»	1
Өтпелі тақырып: «Менің отбасым» Қазан айы			

I апта	Негізгі қимылдар 1)Басқа дорбаша (қапшық) қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен жүру. 2)Орыннан биіктікке секіруді үйрету. 3)Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүріп өту.	№ 11 кешен Қимылды ойын: «Жапалақ»	1
	Негізгі қимылдар 1)Орыннан биіктікке секіру («Қолыңды затқа жеткіз»). 2)Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүру және орта кезінде бұрылу. 3)Еңбектеу, биіктігі 40 см доға астынан еңбектеу.	№ 12 кешен Қимылды ойын: «Допты тордан өткізіу»	1
	Негізгі қимылдар 1) Жүріп келіп сапқа үш қатармен тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. 2) Еңбектеу, биіктігі 40 см доға астынан еңбектеу 3) Арқан үстімен бір бүйірімен адымдап жүру.	№ 13 кешен Қимылды ойын: «Алысқа лақтыр»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1)Биіктігі 15-20см заттардан екі аяқпен тура секіру. 2)Доға астынан баспен допты итере жүріп еңбектеу. 3)Гимнастикалық қабырғаға түрлі тәсілдермен,сатыны аттамай өрмелеу.	№ 14 кешен Қимылды ойын: “Түсті автокөліктер”	1
	Негізгі қимылдар 1) Сапқа үш қатармен тұру, бір орнында оңға, солға бұрылу. 2)Гимнастикалық қабырғаға түрлі тәсілдермен,сатыны аттамай өрмелеуді бекіту. 3)3-4м арақашықтықтан дорбашаны лақтыру.	№ 15 кешен Қимылды ойын: «Автомобиль мен торғайлар»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1)Сапқа үш қатармен тұру, бір орнында оңға, солға бұрылу	№ 16 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1

	2)3-4м арақашықтықтан дорбашаны тік нысанаға иықтан асырып лақтыру. 3)Арқаға құм қапшықты қойып, қарынменен еңбектеу.		
	Негізгі қимылдар 1) Сапта қатарды бұзбай заттардан аттап жүру. 2)Арқаға құм қапшықты қойып, қарынменен еңбектеу. 3) Гимнастикалық орындық үстімен доптардан аттап жүру.	№ 17 кешен Қимылды ойын: «Кедергілерден аттап өт»	1
	Негізгі қимылдар 1) Гимнастикалық орындық үстімен доптардан аттап жүру. 2). Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 3) Алға қарай отырып секіру	№ 18 кешен Қимылды ойын: «Кім тезірек жалаушаға жүгіреді»	1
IVапта	Негізгі қимылдар 1)Түрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам жүгіру. 2)Алға қарай жылжи отырып секіру. 3)Арқан баспалдақпен бір тәсілмен өрмелеу.	№ 19 кешен Қимылды ойын: «Көкіністерді жинаймыз»	1
	Негізгі қимылдар 1) Зат арасымен түрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам жүгіру. 2)Арқан баспалдақпен бір тәсілмен өрмелеу. 3)Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты қолдан қолға ауыстырып жүру.	№ 20 кешен Эстафеталық ойын: «Кім епті?»	1
Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау» Қараша айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1) Зат арасымен түрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам жүгіру. 2)Арқан баспалдақпен бір тәсілмен өрмелеу. 3) Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан қолға ауыстырып жүру.	№ 21 кешен Қимылды ойын: «Ұстап ал» ойыны	1

	Негізгі қимылдар 1) Гимнастикалық орындық астынан еңбектеп өту. 2) Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан қолға ауыстырып жүру. 3) Гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеу, келесі аралыққа ауысып төмен түсу.	№ 22 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жет»	1
		№ 23 кешен Қимылды ойын: «Соқыр теке бақ-бақ, мені іздеп тап-тап».	1
II апта	Негізгі қимылдар 1) Гимнастикалық орындық үстінде қойылған заттардан аттап жүру. 2) Орнынан биіктікке секіру. 3) 2-2,5 м арақашықтыққа асықты дәлдеп лақтыру.	№ 24 кешен Қимылды ойын: «Жемістерді жинайық»	1
	Негізгі қимылдар 1) Орнынан биіктікке секіру. 2) 2-2,5 м арақашықтыққа асықты дәлдеп лақтыру. 3) Гимнастикалық орындық үстінде етпетінен жатып, қолымен тартыла жылжу.	№ 25 кешен Қимылды ойын: «Кім көкөністі көп жинайды?»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1) Гимнастикалық орындық үстінде етпетінен жатып, қолымен тартыла жылжу. 2) Допты бір-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыру. 3) Заттар арасымен оң және сол аяқтарымен кезектесіп	№ 26 кешен Қимылды ойын: «Допты тордан бірге өткізейік»	1

	секіру (арақашықтығы 3 м).		
	Негізгі қимылдар 1) Допты бір-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыру. 2) Заттар арасымен оң және сол аяқтарымен кезектесіп секіру (арақашықтығы 3 м). 3) Кубиктер арасынан допты басымен итеріп еңбектеу.	№ 27 кешен Қимылды ойын: «Аңшы және қояндар»	1
	Негізгі қимылдар 1) Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру. 2) Кеглилер арасынан допты басымен итере еңбектеу. 3) Орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	№ 28 кешен Қимылды ойын: «Арқан тарту»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1) Бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелеңдеп жүгіру. 2) Орындық үстімен текшелерден аттап жүру. 3) Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50см).	№ 29 кешен Қимылды ойын: «Жалауға кім бірінші барады?»	1
	Негізгі қимылдар 1) Бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелеңдеп жүгіру. 2) Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50см). 3) Арқан бойымен тепе-теңдік сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру.	№ 30 кешен Эстафеталық ойын: «Шыныққан шымыр болады»	1
Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным» Желтоқсан айы			

I апта	Негізгі қимылдар 1) Бір орнында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. 2) Шашырап жүгіру, белгі бойынша сапта бір қатармен жүру. 3) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.	№ 31 кешен Қимылды ойын: «Біз чемпион боламыз»	1
	Негізгі қимылдар 1) Бір орнында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. 2) Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. 3)Құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту.	№ 32 кешен Қимылды ойын: «Теңге алу»	1
	Негізгі қимылдар 1) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру. 2)Құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту. 3) Допты бір қатарға қойған заттар арасымен домалату.	№ 33 кешен Қимылды ойын: «Допты көршіңе бер»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру. 2) Бір орында және қимыл үстінде оңға,солға бұрылу. 3) Сызықтан аттап секіру.	№ 34 кешен Қимылды ойын: «Мерген» ойыны.	1
	Негізгі қимылдар 1)Бір орында және қимыл үстінде оңға,солға бұрылу. 2) Сызықтан аттап секіру. 3)Қолды жерге тигізбей (50см) шығыршық ішінен тура және бір бүйірімен өту.	№ 35 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1) Қолды жерге тигізбей (50см) шығыршық ішінен тура	№ 36 кешен Қимылды ойын: «Нысанаға дәл тигіз»	1

	және бір бүйірімен өту. 2) Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. 3) Үш қатарға тұру.		
	Негізгі қимылдар 1) Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. 2) Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. 3) Доға астынан қолына кубик ұстап еңбектеу.	№ 37 кешен Қимылды ойын: «Қуыспақ»	1
	Негізгі қимылдар 1) Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. 2) Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу. 3) Гимнастикалық орындық үстінде текшелерден аттап жүру.	№ 38 кешен Қимылды ойын: «Үңгірден өту»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1) Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу. 2) Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру. 3) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.	№ 39 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	
	Негізгі қимылдар 1) Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру. 2) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. 3) Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу.	№ 40 кешен Эстафеталық сайыс: «Тәуелсіз елдің бүлдіршіндері »	
Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі» Қаңтар айы			

I апта	Негізгі қимылдар 1) Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу. 2) Қос аяқпен заттар арасымен (арақашықтығы 4м) секіру. 3) Гимнастикалық орындық үстінде басқа қапшық қойып, тепе-теңдік сақтап жүру.	№ 41 кешен Қимылды ойын: «Шығыршықтан өту»	1
	Негізгі қимылдар 1) Қос аяқпен заттар арасымен (арақашықтығы 4м) секіру. 2) Гимнастикалық орындық үстінде басқа қапшық қойып, тепе-теңдік сақтап жүру. 3) Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	№ 42 кешен Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқырлар»	1
	Негізгі қимылдар 1) Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 2) Қос аяқпен заттар арасымен (арақашықтығы 4м) секіру. 3) Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	№ 43 кешен Қимылды ойын: «Өз орындарыңа барыңдар»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1) Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. 2) 20 см дейін биіктікке секіру. 3) Сақинаны лақтырып, таяққа кигізу.	№ 44 кешен Қимылды ойын: «Апандағы аю».	1
	Негізгі қимылдар 1) Сақинаны лақтырып, таяққа кигізу. 2) Жүгіріп келіп, биіктікке секіру. 3) Шеңбер жасап тұру – оңға, солға бұрылу, айналу.	№ 45 кешен Қимылды ойын: «Аңшы мен қоян»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1) Жүгіріп келіп, биіктікке секіру. 2) Допты бір-біріне қос қолымен басынан асыра лақтыру. 3) Арқан үстімен бір бүйірімен адымдап жүру.	№ 46 кешен Қимылды ойын: «Жапалақ»	1

	Негізгі қимылдар 1) Допты бір-біріне қос қолымен басынан асыра лақтыру. 2) Жүгіріп келіп, биіктікке секіру. 3) Гимнастикалық орындық үстімен арқаға дорбаны іліп алып, кері қолмен тартылып жылжу.	№ 47 кешен Қимылды ойын: «Аққу -қаздар»	1
	Негізгі қимылдар 1) Жүріп келіп сапқа үш қатармен тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұруды бекіту. 2) Гимнастикалық орындық үстімен арқаға дорбаны іліп алып, кері қолмен тартылып жылжу. 3) Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықты ғы 3м) секіру.	№ 48 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар ұшады, торғайлар»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1) Көтеріңкі қойылған заттың үстімен жүру. 2) Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүру және орта кезінде бұрылу. 3) Екі аяқпен шахмат тәрізді қойылған, толтырылған доптар үстінен қос аяқпен секіру.	№ 49 кешен Қимылды ойын: «Шанамен сырғанаймыз»	1
	Негізгі қимылдар 1) Екі аяқпен шахмат тәрізді қойылған, толтырылған доптар үстінен қос аяқпен секіру. 2) Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүру және орта кезінде бұрылу. 3) Музыка ырғағына сәйкес түрлі қимылдар жасау.	№ 50 кешен Эстафеталық ойын: «Биіктен сырғанау»	1
Ақпан айы Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»			
I апта	Негізгі қимылдар 1) Жүгірумен жүруді алмастыру; бір қатар саптан бірнеше қатар сапқа тұру; қолды созу арқылы арақашықтықты сақтау. 2) Екі шеңбер бойы, аяқтың ұшымен бір-біріне қарама-қарсы жеңіл, кібіртктеп жүгіру. 3) Допты қос қолдап алға қарай алып жүруді үйрету.	№ 51 кешен Қимылды ойын: «Аққалаға кім бірінші жетеді?»	1
	Негізгі қимылдар 1) Жүгірумен жүруді алмастыру; бір қатар саптан бірнеше қатар сапқа тұру; қолды созу арқылы	№ 52 кешен Қимылды ойын: «Ұйқыдағы аю»	1

	арақашықтықты сақтау. 2) Екі шеңбер бойы, аяқтың ұшымен бір-біріне қарама-қарсы жеңіл, кібіртіктеп жүгіру. 3) Допты қос қолдап алға қарай алып жүруді үйрету.		
	Негізгі қимылдар 1) Жіпті қол ауыстыра ұстап үлкен адыммен жүру; бір қатар саптан бірнеше қатар сапқа тұру; қолды созу арқылы арақашықтықты сақтау. 2) Аяқты түзу алға сермей, кең адымдап жүгіру; жеңіл жүгіру; музыкаға сәйкес ритммен жүру. 3) Допты қос қолдап алға қарай алып жүру; арқан баспалдақпен түрлі тәсілдермен өрмелеуге үйрету.	№ 53 кешен Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1) Жіпті қол ауыстыра ұстап үлкен адыммен жүру; бір қатар саптан бірнеше қатар сапқа тұру; қолды созу арқылы арақашықтықты сақтау. 2) Аяқты түзу алға сермей, кең адымдап жүгіру; жеңіл жүгіру; музыкаға сәйкес ритммен жүру. 3) Допты қос қолдап алға қарай алып жүру; арқан баспалдақпен түрлі тәсілдермен өрмелеуге үйрету.	№ 54 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1
	Негізгі қимылдар 1) Педагогтың белгісі бойынша қолды түрлі қалыпта ұстап жүру. Басқа қимыл түрлерімен үйлестіре жүгіру/секіру, жүреден отыру, тоқтау. 2) Жүгіру барысында бір саптан үш сапқа тұру. Түрлі жануарлардың қимылын бейнелей білу дағдыларын дамыту. Арқан баспалдақпен түрлі тәсілдермен өрмелеуді бекіту. 3) Басқа дорбаша қойып гимнастикалық орындық үстімен жүруге; ұзын секіртпеден қос аяқтап секіруге үйрету.	№ 55 кешен Қимылды ойын: «Көңілді поезд»	1

III апта	Негізгі қимылдар 1) Нұсқаушының белгісі бойынша қолды түрлі қалыпта ұстап жүру. Басқа қимыл түрлерімен үйлестіре жүгіру секіру, жүреден отыру, тоқтау. 2) Жүру барысында бір саптан үш сапқа тұру. 3) Басқа дорбаша қойып гимнастикалық орындық үстімен жүруге ұзын секіртпеден қос аяқтап секіру.	№ 56 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жет»	1
	Негізгі қимылдар 1) Бастаушыны ауыстыра отырып, қарқынды өзгерте оңға, солға аяқты-аяққа таяп қойып жүгіру; бір қатардан екі қатарға тұру және қайта кері тұру. 2) Өкшеден аяқтың ұшына ауыса, баяу белгі бойынша секіре бұрылып жүгіруге. 3) Шахмат тәрізді қойылған кеспек ағаштардың үстінен қос аяқпен секіруді бекіту.	№ 57 кешен Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты»	1
	Негізгі қимылдар 1) Бастаушыны ауыстыра отырып, қарқынды өзгерте оңға, солға аяқты-аяққа таяп қойып жүгіру; бір қатардан екі қатарға тұру және қайта кері тұру. 2) Өкшеден аяқтың ұшына ауыса, баяу белгі бойынша секіре бұрылып жүгіруге; 3) Тізерлеп тұрып допты бір-біріне қос қолмен басынан асыра лақтыру.	№ 58 кешен Қимылды ойын: «Мұқият бол»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1) Бір қатар сапқа тұру, бірінші, екінші, үшіншіге есептеу, аяқты-аяққа тақап қойып түзелу реттік сан бойынша 4 метр қашықтықты көзді жұмып өту. 2) Музыкалық белгі бойынша қимыл бағытын өзгерте жүгіру. Қос аяқтап алға қарай жылжи секіру. Түрлі жүрулерге байсалды адымдап, аяқтан аяққа ауыса секіре, маршпен жүру 3) Қос аяқтап оң жаққа 180 градусқа бұрылып, содан соң	№ 59 кешен Қимылды ойын: «Ұшқыштар»	1

	сол жаққа бұрылып секіруді шығыршықты домалату және оның ішінен өтуді үйрету.		
	Негізгі қимылдар 1) Бір қатар сапқа тұру, бірінші, екінші, үшіншіге есептеу, аяқты-аяққа тақап қойып түзелу реттік сан бойынша 4 метр қашықтықты көзді жұмып өту. 2) Музыкалық белгі бойынша қимыл бағытын өзгерте жүгіру. Қос аяқтап алға қарай жылжи секіру. Түрлі жүрулерге байсалды адымдап, аяқтан аяққа ауыса секіре, маршпен жүру 3) Қос аяқтап оң жаққа 180 градусқа бұрылып, содан соң сол жаққа бұрылып секіруді шығыршықты домалату және оның ішінен өтуді үйрету.	№ 60 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1
Наурыз айы Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»			
I апта	Негізгі қимылдар 1) Еңкейтілген бөрене үстімен дене тұлғасын түзу ұстап, тепе-теңдік сақтап жүру; 2) Шығыршықты домалатып және оның ішінен өту, қолды ауыстыра отырып, гимнастикалық орындық үстімен допты домалатуды үйрету. 3) Қолды шеңбердің жоғарғы шетіне тигізбей, оң және сол жақ бүйірмен, шығыршықтан өтуді бекіту.	№ 61 кешен Қимылды ойын: «Арқан тарту»	1
	Негізгі қимылдар 1) Еңкейтілген бөрене үстімен дене тұлғасын түзу ұстап, тепе-теңдік сақтап жүру; 2) Шығыршықты домалатып және оның ішінен өту, қолды ауыстыра отырып, гимнастикалық орындық үстімен допты домалатуды үйрету. 3) Қолды шеңбердің жоғарғы шетіне тигізбей, оң және сол жақ бүйірмен, шығыршықтан өтуді бекіту.	№ 62 кешен Қимылды ойын: «Көтеріспек»	1
	Негізгі қимылдар 1) Тізбекте бір-бірден жүру. Өздігінен бір және екі шеңберге тұру.	№ 63 кешен Қимылды ойын: «Тақия тастамақ»	1

	2) Тізені бүге, жартылай отырып жүру. Тапсырмаларды орындай, «жыланша» ирелеңдеп заттардың арасымен жүгіру. Музыка ырғағына сәйкес өздігінен ұлттық билердің қарапайым қимылдарын орындауға жаттықтыру. 3) Шектеулі зат (тақтай, еңкейтілген бөрене) үстімен адымдап, аяқтың ұшымен жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді бекіту. Арқаннан ұстап тұрып, адымдап жүруді үйрету.		
II апта	Негізгі қимылдар 1) Тізбекте бір-бірден жүру. Өздігінен бір және екі шеңберге тұру. 2) Тізені бүге, жартылай отырып жүру. Тапсырмаларды орындай, «жыланша» ирелеңдеп заттардың арасымен жүгіру. Музыка ырғағына сәйкес өздігінен ұлттық билердің қарапайым қимылдарын орындауға жаттықтыру. 3) Шектеулі зат (тақтай, еңкейтілген бөрене) үстімен адымдап, аяқтың ұшымен жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді бекіту. Арқаннан ұстап тұрып, адымдап жүруді үйрету.	№ 64 кешен Қимылды ойын: “Қоймадағы тышқандар”	1
	Негізгі қимылдар 1) Жұптасып тұру және қайта сапқа тұру. Жай жүгіруден жүруге ауысу. 2) Еңкейтілген тақтай үстімен қырыннан жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтау. 320 метрге дейін қиылысқан жермен жүгіру 3) Гимнастикалық шығыршықпен жұмыс: ілініп тұру, теңселу, ыршып түсу допты қос қолмен жоғары лақтыру, алақанды шапалақтап, допты қағып алу.	№ 65 кешен Қимылды ойыны: «Ара мен аюлар»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1) Жұптасып тұру және қайта сапқа тұру. Жай жүгіруден жүруге ауысу. 2) Еңкейтілген тақтай үстімен қырыннан жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтау. 320 метрге дейін	№ 66 кешен Қимылды ойыны: «Кім жылдам?»	1

	қиылысқан жермен жүгіру 3) Гимнастикалық шығыршықпен жұмыс: ілініп тұру, теңселу, ыршып түсу допты қос қолмен жоғары лақтыру, алақанды шапалақтап, допты қағып алу.		
	Негізгі қимылдар 1) Тізені бүге, жартылай отырып жүру. 2) Музыка ырғағына сәйкес өздігінен ұлттық билердің қарапайым қимылдарын орындауға жаттықтыру. 3) Шектеулі зат (тақтай, еңкейтілген бөрене) үстімен адымдап, аяқтың ұшымен жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтау.	№ 67 кешен Қимылды ойын: «Қыз қуу»	1
	Негізгі қимылдар 1) Тізені бүге, жартылай отырып жүру. 2) Музыка ырғағына сәйкес өздігінен ұлттық билердің қарапайым қимылдарын орындауға жаттықтыру. 3) Шектеулі зат (тақтай, еңкейтілген бөрене) үстімен адымдап, аяқтың ұшымен жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтау.	№ 68 кешен Қимылды ойын: «Арқаласпақ»	1
IVапта	Негізгі қимылдар 1) Тепе-теңдік сақтап, қолды желке тұсында ұстап жүру. Бір қатар саптан төрт қатарға тұру. 2) Аралыққа жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес өзіндік би қимылдарын ойлап табу және оны орындауға ынталандыру. 3) Еңкейтілген тақтай үстімен денені түзу ұстап жүру. Қырыннан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. Қатарынан қойылған таяқшалардан секіру.	№ 69 кешен Қимылды ойын: «Гүлдерді жинау»	1
	Негізгі қимылдар 1) Тепе-теңдік сақтап, қолды желке тұсында ұстап жүру. Бір қатар саптан төрт қатарға тұру. 2) Аралыққа жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына	№ 70 кешен Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»	1

	сәйкес өзіндік би қимылдарын ойлап табу және оны орындауға ынталандыру. 3) Еңкейтілген тақтай үстімен денені түзу ұстап жүру. Қырыннан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. Қатарынан қойылған таяқшалардан секіру.		
Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз» Сәуір айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1) Бағытты өзгерте заттардың арасымен жүру. Бір қатарға тұру, қатарда тұрып орында оңға, солға бұрылу. Ирелендеп (қайталап) жүгіру (3 рет 10 м-ге). 2) Ұстау және жалтара жүгіру. Музыкаға сәйкес адымдап шапалақпен үйлестіре жүруге жаттықтыру. 3) Екі жағынан қозғалтпай ұстап тұрған және теңселіп тұрған секіртпеден секіруді бекіту. «Қарлығаш» жаттығуын орындауды арқаннан бастан жоғары ұстап, ілініп тұруды үйрету кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету.	№ 71 кешен Қимылды ойын: «Тұзақ»	1
	Негізгі қимылдар 1) Бағытты өзгерте заттардың арасымен жүру. Бір қатарға тұру, қатарда тұрып орында оңға, солға бұрылу. Ирелендеп (қайталап) жүгіру (3 рет 10 м-ге). 2) Ұстау және жалтара жүгіру. Музыкаға сәйкес адымдап шапалақпен үйлестіре жүруге жаттықтыру. 3) Екі жағынан қозғалтпай ұстап тұрған және теңселіп тұрған секіртпеден секіруді бекіту. «Қарлығаш» жаттығуын орындауды арқаннан бастан жоғары ұстап, ілініп тұруды үйрету	№ 72 кешен Қимылды ойын: «Жұбынды тап»	1

	кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету.		
	Негізгі қимылдар 1) Балаларды бір тізбекпен жүруге, жүгіруге, табанның сыр- тымен жүруге, шашырап жүруге жаттықтыру. 2) Жіп басқышпен өрмелету арқылы табан бұлшық еттерін дамыту. 3) Гимнастикалық отырғыштың жіңішке сызығымен жүруді, допты тура бағытта домалатуды қайталау.	№ 73 кешен Қимылды ойын: «Шығыршықтан өту»	1
II апта	(Негізгі қимылдар) 1) Балаларды бір тізбекпен жүруге, жүгіруге, табанның сыр- тымен жүруге, шашырап жүруге жаттықтыру. 2) Жіп басқышпен өрмелету арқылы табан бұлшық еттерін дамыту. 3) Гимнастикалық отырғыштың жіңішке сызығымен жүруді, допты тура бағытта домалатуды қайталау.	№ 74 кешен Қимылды ойын: «Теңіз толқиды»	1
	Негізгі қимылдар 1) Балаларды әртүрлі бағытта бір тізбекпен жүруге, қолды әртүрлі қалыпта ұстап, доғадан еңкейіп жүру. 2) Арқанға өрмелеуді, тізерлеп отырып домалауды үйрету. 3) Жіп баспалдаққа өрмелеуді қайталау.	№ 75 кешен Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1) Балаларды әртүрлі бағытта бір тізбекпен жүруге, қолды әртүрлі қалыпта ұстап, доғадан еңкейіп жүру. 2) Арқанға өрмелеуді, тізерлеп отырып домалауды үйрету. 3) Жіп баспалдаққа өрмелеуді қайталау.	№ 76 кешен Қимылды ойын: «Жалауға қарай жүгір»	1

	Негізгі қимылдар 1) Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру. 2) Көлбеу қойылған тақтайшамен жүрген кезде нық тепе-теңдікті сақтай білуге үйрету. 3) Жіп баспалдағымен өрмелеуді қайталау.	№ 77 кешен Қимылды ойын: «Қаракұс пен балапандар»	
	Негізгі қимылдар 1) Тізені биікке көтере отырып жүру 2) Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу 3) Оң және сол қолмен қапшықты тік нысанаға көздеп лақтыру	№ 78 кешен Қимылды ойын: «Аю мен аралар»	1
	Негізгі қимылдар 1) Балаларды әртүрлі бағытта бір тізбекпен жүруге, қолды әртүрлі қалыпта ұстап, доғадан еңкейіп жүру. 2) Арқанға өрмелеуді, тізерлеп отырып домалауды үйрету. 3) Жіп баспалдаққа өрмелеуді қайталау.	№ 76 кешен Қимылды ойын: «Жалауға қарай жүгір»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1) Балаларды жүруге және екі-екіден жүгіруге, шашырап жүру. 2) Допты қабырғаға соғуға және әртүрлі тәсілмен соғу. 3) Отырғыштан секіруді қайталау, көлбеу қойылған тақтаймен жүру.	№ 79 кешен Қимылды ойын: «Мұхият бол»	1
	Негізгі қимылдар 1) Балаларды жүруге және екі-екіден жүгіруге, шашырап жүру. 2) Допты қабырғаға соғуға және әртүрлі тәсілмен соғу. 3) Отырғыштан секіруді қайталау, көлбеу қойылған тақтаймен жүру.	№ 80 кешен Қимылды ойын: «Кім күшті?»	1
Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін» Мамыр айы			

I апта	Негізгі қимылдар 1) Сапта тұрып допты төменнен екі қолмен бір біріне лақтыру. 2) Арқасына қапшық қойып енбектеу. 3) Төбесіне қапшық қойып гимнастикалық орындық үстімен жүру.	№ 81 кешен Қимылды ойын: «Ақ серек-көксерек»	1
	Негізгі қимылдар 1) Сапта тұрып допты төменнен екі қолмен бір біріне лақтыру. 2) Арқасына қапшық қойып енбектеу. 3) Төбесіне қапшық қойып гимнастикалық орындық үстімен жүру.	№ 82 кешен Қимылды ойын: «Тығылмақ» (Прятки –орыс халқының ұлттық ойыны)	1
	Негізгі қимылдар 1) Гимнастикалық рейка жібермей басына дейін өрмелеп шығу. 2) текшелерді атай отырып гимнастикалық орындықтар үстімен жүру. 3) Қапшықты тізесімен қысып қос аяқтап секіру.	№ 83 кешен Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» (Кошки- мышки орыс халқының ұлттық ойыны)	1
II апта	Негізгі қимылдар 1) Гимнастикалық рейка жібермей басына дейін өрмелеп шығу. 2) текшелерді атай отырып гимнастикалық орындықтар үстімен жүру. 3) Қапшықты тізесімен қысып қос аяқтап секіру.	№ 84 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1
	Негізгі қимылдар 1) Гимнастикалық орындық үстімен аюша қорбандап енбектеу. 2) Гимнастикалық орындық үстімен қырындап жүріп ортасына келгенде кейін бұрылу. 3) Құрсаудан құрсауға бір аяқпен және қос аяқтап секіру.	№ 85 кешен Қимылды ойын: «Өрт сөндірушілер»	1

III апта	Негізгі қимылдар 1) Гимнастикалық орындық үстімен аюша қорбандап енбектеу. 2) Гимнастикалық орындық үстімен қырындап жүріп ортасына келгенде кейін бұрылу. 3) Құрсаудан құрсауға бір аякпен және қос аяқтап секіру.	№ 86 кешен Қимылды ойын: «Допты домалат»	1
	Негізгі қимылдар 1) Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерген әдістерін қайталау және жетілдіру. 2) Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау. 3) Жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру.	№ 87 кешен Қимылды ойын: «Допты алысқа лақтыр»	1
	Негізгі қимылдар 1) Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерген әдістерін қайталау және жетілдіру. 2) Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау. 3) Жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру.	№ 88 кешен Қимылды ойын: “Көбелектер бақалар”	
IV апта	Негізгі қимылдар 1) Жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру. 2) Қимыл процесінде жұптасу және қайтадан бір қатарға тұру. 3) Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.	№ 89 кешен Қимылды ойын: «Мен күштімін»	1

	Негізгі қимылдар 1) Жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру. 2) Қимыл процесінде жұптасу және қайтадан бір қатарға тұру. 3) Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.	№ 90 кешен Қимылды ойын: «Кім күшті?»	1
--	---	--	---