

№ 11 «Балапан» бөбекжай – балабақшасы

Бекітемін:

№ 11 «Балапан» бөбекжай – балабақшасының
менгерушісі: А.Ернұсова _____

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: Исмамбетов Б



Бекітемін:

балабақша меңгерушісі: А. Еришова

Келісемін:

балабақша әдіскері: Ж.Исатаева

Ұйымдастырылған оқу қызметінің кестесі

2020-2021 оқу жылы

Дене шынықтыру

Топ аты күні	Ерте жас «Жауқазын» тобы	Кіші «Балбөбек» тобы	Ортаңғы «Ақбота» тобы	Ересек «Балдырған» тобы	Ересек «Айгөлек» тобы	Ересек «Құлыншақ» тобы
Дүйсенбі	10:10 10:20	09:50 10:05	10:35 10:55		11:20 11:45	
Сейсенбі	10:25 10:35			09:50 10:15		11:00 11:30
Сәрсенбі	10:20 10:30		11:10 11:30	09:50 10:15	11:35 12:00	
Бейсенбі		10:50 11:05	11:40 12:00		11:10 11:35	09:50 10:15
Жұма		10:20 10:35		11:00 11:25		09:50 10:15
Ұйымдасты рылған оқу қызметінің ұзақтығы (минут)	7-10	10-15	15-20	20-25	20-25	20-25

Кіші топ «Балбөбек» тобының дене шынықтыру перспективалық жоспары
Қыркүйек айы
Өтпелі тақырып: «БАЛАБАҚША»

3 сағат Тақырыпша	Негізгі қимылдар	Қимылды ойын	Сағат саны
I апта	Негізгі қимылдар 1. Тәрбиешінің артынан баяу жүру. Бірқалыпты жүгіру.	№ 1 кешен Қимылды ойын: «Қоңырау қайдан естіледі?»	1
	Негізгі қимылдар 2. Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру. Бірқалыпты жүгіру.	№ 2 кешен Қимылды ойын: «Жалаушаны әкел таяқ арқылы аттап өту»	1
	Негізгі қимылдар 3. Алаңның бір шетіне доптың артынан баяу жүру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру.	№ 3 кешен Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр.»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1. Жұптасып жүру Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру.	№ 4 кешен Қимылды ойын: «Күн мен түн»	1
	Негізгі қимылдар 2. Шеңбер бойымен жұптасып жүру. Қонжыққа дейін еңбектеу.	№ 5 кешен Қимылды ойын: «Қаздар»	1
	Негізгі қимылдар 3. Допты қос қолдап лақтыру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіру.	№ 6 кешен Қимылды ойын: «Допты ұста»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өту. Доптарды бір-біріне домалату.	№ 7 кешен Қимылды ойын: «Ойыншыққа жету»	1

	Негізгі қимылдар 2. Кілем бойымен допты қос қолмен ұстап жүріп өту. Жіптің астынан еңбектеп өту (биіктігі 30-40 см)	№ 8 кешен Қимылды ойын: «Допты қақпаға түсіру.»	1
	Негізгі қимылдар 3. Қарқынды өзгерте жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	№ 9 кешен Қимылды ойын: «Сылдырмаққа шығыршық арқылы жет»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Бағытты өзгерте отырып жүру. Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру.	№ 10 кешен Қимылды ойын: «Дөңгелекті ұста»	1
	Негізгі қимылдар 2. Жіптің бойымен жүру. Лентамен еденде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.	№ 11 кешен Қимылды ойын: «Таяқшадан аттап өт»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шеңбер бойымен бағытты өзгерте отырып жүру. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу.	Спорттық іс-шара: № 12 кешен Қимылды ойын: «Орындығыңа тез жет»	1
Қазан айы Өтпелі тақырып: «МЕНІҢ ОТБАСЫМ»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Шеңбер бойымен бірқалыпты жүру. Белгі бойынша шашырап жүгіру.	№ 13 кешен Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе»	1

	Негізгі қимылдар 2.Кілем бойымен жүру. Допты кеуде тұсынан қос қолдап лақтыру.	№ 14 кешен Қимылды ойын: «Допты қақпаға түсіру»	1
	Негізгі қимылдар 3.Доғалар астынан еңбектеп өту. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіру.	№ 15 кешен Қимылды ойын: «Маған еңбектеп жет»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Кедергілер арасымен жүру. Отырып допты бір-біріне домалату.	№ 16 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жетіндер»	1
	Негізгі қимылдар 2. Лентамен еденде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Доғалар астынан еңбектеп өту.	№ 17 кешен Қимылды ойын: «Допты ұста»	1
	Негізгі қимылдар 3. Жүруден жүгіруге ауысу Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу.	№ 18 кешен Қимылды ойын: «Жалғыз аяқ жолмен»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өту. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу	№ 19 кешен Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе!»	1
	Негізгі қимылдар 2.Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. Допты лақтырып қағып алу.	№ 20 кешен Қимылды ойын: «Сылдырмаққа дейін еңбектеп жету»	1
	Негізгі қимылдар 3.Отырып допты бір-біріне домалату. Белгі бойынша шашырап жүгіру.	№ 21 кешен Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»	1

IV апта	Негізгі қимылдар 1.Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру .	№ 22 кешен Қимылды ойын: «Қақпа ішінде»	1
	Негізгі қимылдар 2. Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 23 кешен Қимылды ойын: «Ақ қоян»	1
	Негізгі қимылдар 3.Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу. Допты нысанаға дәлдеп лақтыру.	№ 24 кешен Спорттық іс-шара: «Себетті толтыр»	1
Қараша айы Өтпелі тақырып: «ДЕНІ САУДЫҢ ЖАНЫ САУ»			
I апта	Негізгі қимылдар 1 . Бағытты өзгерте отыра жүру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру.	№ 25 кешен Қимылды ойын: «Мен шыныққан баламын»	1
	Негізгі қимылдар 2. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Допты жоғарыға лақтыру (қағып алмай).	№ 26 кешен Қимылды ойын: «Доп шеңберде»	1
	Негізгі қимылдар 3. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Арқанның астымен еңбектеп өту.	№ 27 кешен Қимылды ойын: «Допты қақпаға түсіру»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1. Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.	№ 28 кешен Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»	1

	Негізгі қимылдар 2. Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру.	№ 29 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жетіндер»	1
	Негізгі қимылдар 3. Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру.	№ 30 кешен Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Кегельдер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру.	№ 31 кешен Қимылды ойын: «Таяқшадан аттап өт»	1
	Негізгі қимылдар 2.Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Доға астынан допты домалатып өту.	№ 32 кешен Қимылды ойын: «Поезд»	1
	Негізгі қимылдар 3.30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру. Кедергі астынан еңбектеп өту.	№ 33 кешен Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1. Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Допты қос қолдап лақтыру.	№ 34 кешен Қимылды ойын: «Жалаушаға дейін жет»	1
	Негізгі қимылдар 2. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу.	№ 35 кешен Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шеңберден шеңберге аттау. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	№ 36 кешен Спорттық іс-шара: «Біз күштіміз, ептіміз»	1

Желтоқсан айы Өтпелі тақырып: «МЕНІҢ ҚАЗАҚСТАНЫМ»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Ұзындығы 2,5-2м, ені 20 см тақтай бойымен жүру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру.	№ 37 кешен Қимылды ойын: «Бәйге»	1
	Негізгі қимылдар 2.Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы себетке допты дәлдеп лақтыру.	№ 38 кешен Қимылды ойын: «Ұстап аламыз»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шығыршықтың (обруч) ішіне қос аяқпен секіру. Кедергілер арасынан жүгіру.	№ 39 кешен Қимылды ойын: «Мен чемпионмын »	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Еденде ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүру. Сызықтардың, жіптердің арасымен жүгіру.	№ 40 кешен Қимылды ойын: «Нысанаға тигіз»	1
	Негізгі қимылдар 2.Бағдар бойынша кілемнің бойымен жүріп келіп, бір орында баяу айналу. Кедергілерден аттап жүру.	№ 41 кешен Қимылды ойын: «Ойыншықты әкел»	1
	Негізгі қимылдар 3.Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру.	№ 42 кешен Қимылды ойын: «Кім күшті?»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Допты себетке лақтыру.	№ 43 кешен Қимылды ойын: «Шеңбердегі доп»	1

	Негізгі қимылдар 2.Төрттағандап тақтайдың үстімен жүріп, бірнеше кедергіден (лента, текше) өту. 10-15 см биіктен секіру.	№ 44 кешен Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе»	1
	Негізгі қимылдар 3.Шеңберден шеңберге аттау. Допты қағып алу.	№ 45 кешен Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Шеңбер бойымен жүру. 30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру.	№ 46 кешен Қимылды ойын: «Ұшты, ұшты»	1
	Негізгі қимылдар 2.Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. Бір сызықтан қос аяқпен секіру.	№ 47 кешен Қимылды ойын: «Жалаушаға тез жет»	1
	Негізгі қимылдар 3.Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу	№ 48 кешен Спорттық отбасылық сайыс: «Алға, бүлдіршін»	1
Қаңтар айы Өтпелі тақырып: «ТАБИҒАТ ӘЛЕМІ»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Бір қалыпты жүру. Бір орында тұрып бір қалыпты секіру.	№ 49 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1
	Негізгі қимылдар 2.Бір қалыпты жүгіру. Қар түйіршіктерін себетке лақтыру.	№ 50 кешен Қимылды ойын: «Себетке жина»	1

	Негізгі қимылдар 3. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Жиектері шектелген тура жолақпен жүру.	№ 51 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Берілген бағыт бойынша аяқтың ұшымен жүру. Алаңда шашырап жүгіру.	№ 52 кешен Қимылды ойын: «Автобус»	1
	Негізгі қимылдар 2.Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. Кедергілі жазықтың бетімен нысанаға дейін еңбектеу.	№ 53 кешен Қимылды ойын: «Ақ қоян»	1
	Негізгі қимылдар 3.Қар түйіршіктерін себетке лақтыру. Еңіс тақтайдың үстімен жүру.	№ 54 кешен Қимылды ойын: «Паравоз»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Шеңбер бойымен қолдарымен әртүрлі қалыптар жасай жүру. Доптарды бір-біріне домалату.	№ 55 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен машина»	1
	Негізгі қимылдар 2. Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту. Негізгі қимылдар 3. Орнынан ұзындыққа секіру.(20-25 см) Бір және екі қолымен допты еденге ұру.	№ 56 кешен Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»	1
		№ 57 кешен Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе»	1

IV апта	Негізгі қимылдар 1.Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде). Допты екі қолмен төменнен лақтыру.	№ 58 кешен Қимылды ойын: «Қар кесегін жинаймыз»	1
	Негізгі қимылдар 2. Белгі бойынша шашырап жүгіру. Арқанның астымен еңбектеу.	№ 59 кешен Қимылды ойын: «Аққалаға дейін еңбекте»	1
	Негізгі қимылдар 3. Түзу бағытта заттарды аттап өту. Допты жоғары лақтыру.	№ 60 кешен Спорттық іс-шара: «Шынықсаң шымыр боласың!»	1
Ақпан айы Өтпелі тақырып: «БІЗДІ ҚОРШАҒАН ӘЛЕМ»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Бөренелерден аттап жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру.	№ 61 кешен Қимылды ойын: «Шарларды домалату»	1
	Негізгі қимылдар 2.Орнынан ұзындыққа секіру(25-30 см) Шеңберден шеңберге аттау.	№ 62 кешен Қимылды ойын: «Қасқырлар мен лақтар»	1
	Негізгі қимылдар 3.Қарлы төмпешікке өрмелеу. (ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу)	№ 63 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жет»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Шашырап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.	№ 64 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен машина»	1

	Негізгі қимылдар 2.Жол бойымен еңбектеу. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру.	№ 65 кешен Қимылды ойын: «Паровоз»	1
	Негізгі қимылдар 3.Гимнастикалық орындық үстінде бір орында баяу айналу. Секіртпеден секіру.	№ 66 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	№ 67 кешен Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»	1
	Негізгі қимылдар 2. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бөренеден аттап өту.	№ 68 кешен Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»	1
	Негізгі қимылдар 3.Шеңберден шеңберге аттау. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	№ 69 кешен Қимылды ойын: «Жалғыз аяқ жолмен»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Доға астынан допты домалатып өту.	№ 70 кешен Қимылды ойын: «Кішкене өзен арқылы»	1
	Негізгі қимылдар 2.Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру.	№ 71 кешен Қимылды ойын: «Кім баяу»	1

	Негізгі қимылдар 3.Гимнастикалық орындық үстінде тұру. Қолын жоғары көтеру және түсіру.	№ 72 кешен Қимылды ойын: «Поезд»	1
Наурыз айы Өтпелі тақырып: «САЛТТАР МЕН ФОЛЬКЛОР»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу.	№ 73 кешен Қимылды ойын: «Арқан тарту»	1
	Негізгі қимылдар 2.Орнынан ұзындыққа секіру (30-35см). Текшелерге шығу, қолын жоғары көтеру және түсу.	№ 74 кешен Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек.»	1
	Негізгі қимылдар 3.Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру. Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату.	№ 75 кешен Қимылды ойын: «Асықты жина»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Допты бір және екі қолмен еденге ұру. Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.	№ 76 кешен Қимылды ойын: «Желкөбік»	1
	Негізгі қимылдар 2.Гимнастикалық таяқшалардан аттап жүру. 30-40 секунд бойына үзіліссіз жүгіру.	№ 77 кешен Қимылды ойын: «Кім баяу»	1
	Негізгі қимылдар 3.Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см).	№ 78 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1

III апта	Негізгі қимылдар 1.10 см биіктікке көтеріле өрмелеу. Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу.	№ 79 кешен Қимылды ойын: «Тышқан мен мысық»	1
	Негізгі қимылдар 2.Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Шеңберден шеңберге аттау.	№ 80 кешен Қимылды ойын: «Көтермек»	1
	Негізгі қимылдар Таяқшадан қос аяқтап секіру. 3.Доғаның астымен допты домалатып еңбектеу.	№ 81 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу.	№ 82 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жетіндер»	1
	Негізгі қимылдар 2.Таяқшалардан қос аяқпен секіру. Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеу.	№ 83 кешен Қимылды ойын: «Теңге алу»	1
	Негізгі қимылдар 3.Бір тізбекпен жүру. Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру.	№ 84 кешен Спорттық іс-шара: «Көтеріспек»	1
Сәуір айы Өтпелі тақырып: «БІЗ ЕҢБЕКҚОР БАЛАМЫЗ»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Орнынан ұзындыққа секіру. (35-40см). Текшелерден аттап өту.	№ 85 кешен Қимылды ойын: «Гүлдерді жинайық»	1

	Негізгі қимылдар 2.Ирелеңдеген баудың бойымен еркін жүру. Нысанаға дейін еңбектеу.	№ 86 кешен Қимылды ойын: «Ұшты - ұшты»	1
	Негізгі қимылдар 3.Допты алдарындағы доғадан домалатып өткізу. Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру.	№ 87 кешен Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу.	№ 88 кешен Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	1
	Негізгі қимылдар 2.Шеңберден шеңберге секіру. Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеу.	№ 89 кешен Қимылды ойын: «Қоңырау қайдан естіледі?»	1
	Негізгі қимылдар 3.Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.	№90 кешен Қимылды ойын: «Астық жинаймыз»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Бөренелерден аттап өту. Допты бір-біріне еңкейіп тұрып домалату.	№ 91 кешен Қимылды ойын: «Таяқшадан аттап өт»	1
	Негізгі қимылдар 2. Белгі бойынша тоқтап, жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту.	№ 92 кешен Қимылды ойын: «Аралар мен аюлар»	1

	Негізгі қимылдар 3.Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту.	№ 93 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру. Допты нысанаға көздеп лақтыру.	№ 94 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жетіндер»	1
	Негізгі қимылдар 2.Бағытты өзгертіп жүгіру. Доғаның астынан еңбектеп өту.	№ 95 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1
	Негізгі қимылдар 3. Допты бір метр қашықтықтағы қақпаға домалату. Допты қос қолдап торға лақтыру.	№ 96 кешен Спорттық іс-шара: «Ептілер, күштілер»	1
Мамыр айы Өтпелі тақырып: «ӘРҚАШАН КҮН СӨНБЕСІН!»			
I апта	Негізгі қимылдар 1.30-40 секунд бойы үзіліссіз жүгіру. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу.	№ 97 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1

	Негізгі қимылдар 2.Еңіс тақтай үстімен жүру. Гимнастикалық таяқшалардан аттап жүру.	№ 98 кешен Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе»	1
	Негізгі қимылдар 3.Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасай жүру. Ауданы 50х50см,биіктігі 10см мінбеге өрмелеу.	№ 99 кешен Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Орындық астымен еңбектеп өту. 0,5-1,5метр арақашықтықта Отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату.	№ 100 кешен Қимылды ойын: «Сылдырмаққа дейін еңбектеп жету»	1
	Негізгі қимылдар 2.Гимнастикалық орындық үстінде қолдарын жанына жая жүріп өту. Еден үстінде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру.	№ 101 кешен Қимылды ойын: «Ұшақтар»	1
	Негізгі қимылдар 3.Кішкене қапшықты төбесіне қойып,тақтай үстімен жүру. Доға астынан еңбектеп өту.	№ 102 кешен Қимылды ойын: «Ұшты - ұшты»	1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Құм салынған қапшықты жәшікке лақтыру. Аласа орындық үстінде еңбектеу.	№ 103 кешен Қимылды ойын: «Желкөбік»	1
	Негізгі қимылдар 2. Бір және екі қолмен допты еденге ұру. Таспалардан аттап өту.	№ 104 кешен Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	1

	Негізгі қимылдар 3.Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Доптарды бір-біріне домалату.	№ 105 кешен Қимылды ойын: «Ұшақтар»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Бір қалыпты жүру. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру.	№ 106 кешен Қимылды ойын: «Қақпа ішінде»	1
	Негізгі қимылдар 2.Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу. Шеңберден шеңберге аттау.	№ 107 кешен Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»	1
	Негізгі қимылдар Жол бойымен еңбектеу. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу.	№ 108 кешен Спорттық іс-шара: «Біз спортшылармыз»	1