

Мамыр айы 2023ж.

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға заттарды тигізбей, шашыранқы жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз, допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен ұстау жаттығулары, құрсаумен көтерілу және тепе-теңдікте жаттығу.		1. Допты бір қолмен еденге лақтыру, ал екеуімен қағып алу (8-10 рет). 2. Өрмелеу - құрсауға оңға (солға) бүйірімен шығу (5-6 рет). 3. Гимнастикалық орындақта жанынан адымдап жүру, ортасында отырып, тұрып, жүру.		2
Жылдамдықта жүгіру, жүріп бара жатқанда допты лақтыру және оны бір қолмен ұстау жаттығулары, Жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталаңыз.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1
Балаларды серуендеуге, қозғалыс жылдамдығын бәсеңдетуге және жылдамдатуға жаттығу, асқазандағы гимнастикалық орындақта серуендеу дағдысын бекіту, дәрі-дәрмектермен жүруді және түйреуіштер арасында секіруді қайталаңыз. Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындақтар, кегльдер және дәрі-дәрмек шарлары (әрқайсысы 12-ден), әр балаға бір сақона.		1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындақта серуендеу, өзіндік екі қолыңызбен жоғары көтеру (қолды орындақтың бүйірінен ұстау) 2-3 рет. 2. Толтырылған доптардың үстімен, қолды белбеумен басып жүру (2 - 3 рет). 3. Штырь арасындағы екі аяқпен секіру (2 - 3 рет)		2
Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен балаларды жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысыңыз; ашық жерде «жерде қалмаңыз» ойынын, доппен ойын жаттығуларын қайталаңыз.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1

<p>кабырғаға лактыру дағдыларына машықтандыру. Артықшылықтары. Жарты топқа арналған 2 гимнастикалық орындық, 4-5 доп, кішкентай шарлар.</p>		<p>кол қою (2-3 рет). 2. Екі аяғымен ілгерілей отырып секіру (қашықтық 4 м) жалаушаға дейін (2 - 3 рет). 3. Допты (диаметрі 8-10 см) кабырғаға бір қолмен 3 м қашықтықтан лактыру, ал екі қолмен ұстап алу (8-10 рет).</p>		
<p>Балаларды жоғары тізмен жүтіруге, 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүтіруге жаттықтыру, жүтіру, доппен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. 10-12 түйреуіштер, жартылай топтық доптар, ракеткалар және бадминтон ойнауға арналған шаттл.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1
<p>Балаларды заттарды басып өтіп, бағанмен кезекпен жүру және жүтіру жаттығуларын жасанып, жүтіруден ұзындыққа секіруді үйрену; допты бір-біріне лактыру және өрмелеу жаттығулары.</p>		<p>1. Ұзындықпен жүтірумен секіру (5-6 рет). 2. Допты (диаметрі 20 см) екі қолмен кеудеден бір-біріне лактыру (8-10 рет). 3. «Аюлы» алақан мен аяққа түзу сызықпен қозғалу (арақшықтық 5 м) - 2 рет.</p>		2
<p>Заттар арасында үздіксіз жүтіру кезінде 2 минутқа дейін жаттығу; жалпақ құрсаумен айналдыруда жаттығу; доппен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Балалардың жарты тобына арналған құрсау, балалар санына сәйкес үлкен шарлар (диаметрі 20-25 см).</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1

Сәуір айы 2023 ж.

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚКЖ)	Мерзімі	Сағат саны
<p>Балаларды бағанға жүру және жүтіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтаумен, кездейсоқ жүтірумен жаттығу, сөмкелерді тік мақсатқа дақтыру кезінде бастапқы жағдайды бекіту, жорғалаумен және тепе-теңдікпен жаттығу.</p> <p>Артықшылықтары. Бала санына сәйкес шарлар, 2 гимнастикалық орындықтар, әр балаға екі кап, 10-12 текше.</p>		<p>1. Сөмкелерді тік мақсатқа дақтыру 3 м қашықтықтан бір қолмен (оңға және солға) шыққан жолмен (5-6 рет).</p> <p>2. Еденде жорғалап жүру артынан орындықтың үстімен жорғалайды (2-3 рет).</p> <p>3. Гимнастикалық орындықта аяқтың ұшымен жүру, бастың артында қолдар (2 - 3 рет).</p>		2
<p>Балалармен жүтіруді қайталаңыз; ойын жаттығуларын доппен, секіріп жүтіріп қайталау.</p> <p>Артықшылықтары. 3-6 доп (диаметрі 20-25 см), 3 құрсау.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауала</p>		1
<p>Балаларды заттар арасында бағанмен жүру және жүтіру жаттығуларын жасаңыз, гимнастикалық қабырғаға көтерілу дағдыларын дәл осылай бекіту, тепе-теңдікті сақтау және секіру.</p> <p>Артықшылықтары. Ірі шнур, жартылай топтық секіру арқандары.</p>		<p>1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу сол сияқты және төмен қарай, рельстерді аттап өтестен (2-3 рет).</p> <p>2. Қысқа арқаннан секіру орнында және алға жылжу (арақашықтық 8-10 м) - 3-4 рет.</p> <p>3. Арқанмен жүру (шнурға) бүйіріне басына дорбасы бар, қолдары белбеуіне - 2-3 рет.</p>		2
<p>Балаларға жылдамдықпен жүтіруді үйретуді жалғастырыңыз, тепе-теңдікпен секіру, доппен ойын жаттығуларын қайталау.</p> <p>Артықшылықтары. Жарты топқа арналған шарлар мен түйреуіштер, 12-16 құрсау.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауала</p>		1
<p>Балаларды серуендеуге және жүтіруге екінші жағына бұрылыспен жаттығу, гимнастикалық орындыққа қойылған толтырылған доптардан асып түсу, алға жылжу екі аяқпен секіру, допты</p>		<p>1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орналасқан, толтырылған доптардың үстімен жүру, белдікке</p>		2

<p>Балаларды жылдамдықпен жүгіру жаттығулары, секіру, доппен және жүгірумен ойын жаттығуларын қайталау.</p> <p>Артықшылықтары. Жарты топ балаларына арналған кеглиттер мен доптар.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>	<p>1</p>
<p>Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары, гимнастикалық орындақта жүргенде тұрақты тепе-теңдікті сақтауды үйренуді жалғастыру, екі аяқпен секіру және тік нысанаға лақтыру жаттығулары.</p> <p>Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындақ, 6-8 құрсау, жартылай топтық сөмкелер.</p>		<p>1. Тепе-теңдік - ортасында 360° бұрылыспен (2-3 рет) гимнастикалық орындақта жүру. 2. Обручтан құрсауға секіру (6-8 дана.) Оң және сол аяқтарда (2-3 рет). 3. Тік нысанаға лақтыру 4 м қашықтықтан оң және сол қолмен (5-6 рет).</p>	<p>2</p>
<p>Балаларды кезек-кезек жүруге және жүгіруге жаттығу. Ойында «Даш-жүгірістер» жүгіруімен, эстафетаны үлкен доппен қайталауы.</p> <p>Осылайша 6 және мен. Бір кішкентай доп (диаметрі 6-8 см), үлкен диаметрі 3 доп.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>	<p>1</p>
<p>Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз, арқандан секіруді үйрену, айналмалы шеңберлерде жаттығу және олар арқылы жорғалау.</p> <p>Артықшылықтары. Бала санына сәйкес арқандар, 8-10 текше, жарты топқа арналған шеңбері кең шеңберлер.</p>		<p>1. Қысқа арқандан секіру орында, оны алға айналдыра отырып, қатардан 5-6 секіруге дейін (3-4 рет). 2. Құрсауды бір-біріне домалитукатарда тұру (4-5 рет). 3. Құрсаумен қозғалу (4-5 рет).</p>	<p>2</p>
<p>Балаларды құрсаумен айналдырып, үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; ойын жаттығуларын секірумен, доппен қайталау.</p> <p>Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес құрсау, жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см), 2-3 жалауша (немесе куб).</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>	<p>1</p>

<p>Балаларды орташа қарқынмен үздіксіз жүгіру жаттығулары; ойын жаттығуларын секірумен, доппен қайталау.</p> <p>Артықшылықтары: Ұзын шнур (немесе арқан), шарлардың (диаметрі 20-25 см) топтың үштен біріне арналған.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1
---	--	--	--	---

Наурыз айы, 2023ж

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
<p>Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруге және заттар арасында шапырап жүгіруге, алақан мен аяқтардағы орындықта жорғалап, тепе-теңдікте және секіруге жаттығулар жасаныз.</p> <p>Артықшылықтары: Бала санына сәйкес құрсау, 2 орындық, текшелер, баулар.</p>		<p>1. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен аяққа тіреуішпен «Аю» (2 рет).</p> <p>2. Гимнастикалық орындықта жүру бүйірлік бүйірлік қадамдар, ортасында отырыңыз, тұрып, әрі қарай жүрініз, қолдың бастың артында (2-3 рет).</p> <p>3. Оңға (солға) бүйірден секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырылған қысқа сымдар арқылы (2 - 3 рет).</p>		2
<p>Балаларды 80 м қашықтықта жүрумен ауысып жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік, секіру және доппен ойын жаттығуларын қайталау.</p> <p>Артықшылықтары: Құм салынған қаптар (3 дана), ұзын шнур, 2-3 доп (диаметрі 20-25 см).</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1
<p>Балаларды серуендеу кезінде серуендеуге жаттығу жұппен және керісінше, көлденен нысанаға лақтыру дағдыларын бекіту; топтастыруда және тепе-теңдікте рельс астынан жорғалаумен жаттығу.</p> <p>Артықшылықтары: Өр балаға екі қап, 3 құрсау, 2 сөре және шнур, 5-6 доп.</p>		<p>1. Көлденен нысанаға салынған сөмкелерді лақтыру бір қолмен төменнен 3 м қашықтықтан (5-6 рет)</p> <p>2. Сымның астымен жылжу (таяқшаны) бүйірден оңға және солға (b рет)</p> <p>3. Медициналық шарлар арасында спусактармен жүру 2 - 3 рет.</p>		2

<p>Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындақ, тірек нүктеге арналған 2-4 түйреуіш, жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см).</p>		<p>бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың саусағына қойып, белдікке қолдар (2 - 3 рет).</p> <p>3. Аяқтан аяққа секіру, белгіленген орынға алға жылжу (арықшылық 6 м) - 2 - 3 рет.</p> <p>4. Допты серуендеу кезінде серту (үлкен диаметрлі доптың баскетбол нұсқасы) 8 м қашықтықта.</p>		
<p>Шамамен ойнау жаттығуларын қайталаңыз, секіру мен жүгіру жаттығулары.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1
<p>Педагогтың белгісі бойынша екінші бағытқа бұрылып, бірінен соң бірін жүру арқылы балаларды жаттығу, тепе-теңдікті сақтай отырып және ұстаманьшды сақтай отырып, басыңызға сөмкемен арқанмен (шнурмен) жүруді үйрену; ептілік пен көзді дамыта отырып, құрсаудан шеңберге секіру және допты бір-біріне лақтыру жаттығулары.</p> <p>Артықшылықтары. Бала санына сәйкес шарлар мен құм салынған қаптар, 8-10 құрсау, арқан.</p>		<p>1. Тепе-теңдік - арқанда басымен қаппен, қолды белбеумен жанынан адымдап жүру (2-3 рет).</p> <p>2. Обручтан құрсауға секірубір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырылған (6-8 шеңбер) - 2-3 рет.</p> <p>3. Допты бір-біріне лақтыружәне қатардың ортасында еденнен секіргеннен кейін оны ұстап алу. Бір қолыңызбен лақтырыңыз, ал екі қолыңызбен ұстаныз (10-12 рет).</p>		2
<p>Ойын жаттығуларын жүгірумен қайталаңыз; шайбаны бір-біріне лақтыру, көз және ептілікті дамыту жаттығулары.</p> <p>Артықшылықтары. Балалардың саны бойынша хоккей таяқтары мен шайбалары.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1
<p>Қозғалыс және шашырау бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; жүгіруден биіктікке секіруді үйрену, сөмкелерді нысанға лақтыруға, түйреуіштер арасында жорғалауға жаттығу.</p> <p>Артықшылықтары. 2 тіреуіш, шнур, 8-10 түйреуіш (текиелер), сөмкелер лақтыру.</p>		<p>Қозғалыстардың негізгі түрлері</p> <p>1. Жүгірумен биіктікке секіру (биіктігі 30 см) - 5-6 рет.</p> <p>2. Нысанға сөмкелерді оң және сол қолмен лақтыру (нығынан) - 5-6 рет.</p> <p>3. Түйреуіштер арасында төрт аяғымен жүру (2-3 рет).</p>		2

Артықшылықтары. Жартылай топтағы шаңғылар мен шаналар, бірнеше клубтар мен шайбалар.				
Балаларды шебер бойымен жүру және жүгіру, кол ұстасып, кездейсоқ жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; орынан ұзындыққа секіру кезінде итерілген итерілу мен иілу аяқтарына қону дағдыларын бекіту; доғаның астында жорғалап, допты жерге тигізу жаттығулары. Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес таяқшалар, 4-6 доғалар, шарлар (диаметрі 10-12 см).	Ұзындыққа секіру (арақашықтық 50 см) - 8-10 рет. Допты бір қолмен серпуалға қарай жылжу (арақашықтық 6 м) - 2 - 3 рет. 3. Өрмелеу - доға астында, еденге қолмен тигізбестен, топтастыра (биіктігі 40 см) 2-3 рет жүру.			2
Шаңғы тебу жаттығулары, айнақтыққа қиындыққа лақтыру; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	Ойын жаттығулары. Таза ауада			1

Ақпан айы, 2023 ж

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сөмкелерді тік мақсатқа лақтыруды үйрету; таяқ астымен жорғалап, оны басып өту жаттығулары. Артықшылықтары. 3-4 гимнастикалық орындықтар, балалар санына арналған сөмкелер, бірнеше таяқ немесе резікке таспалар жорғалап, басып өтуге арналған.		1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру оң қолмен (нықтан) е қиындық 3 м (5 - 6 рет). 2. Таяқтың астымен жорғалап жүру (шнур) 40 см биіктікте (2-3 рет). 3. Сырның үстінен басу (биіктігі 40 см) - 2 - 3 рет.		2
Ойын жаттығуларын қиындыққа және нысанға лақтыра отырып, жүгіріп секірумен қайталаңыз. Артықшылықтары. 3 құрсау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1
Балаларды баяу үздіксіз жүгірумен айналысыңыз; гимнастикалық қабырғаға рельсті аттап өтпестен көтерілуге үйретуді жалғастыру; гимнастикалық орындықта жүргенде және аяқтан аяққа секіргенде тепе-теңдікті сақтаудағы жаттығулар; дриблинг жаттығулары.		1. Өрмелеу гимнастикалық қабырғаға басқаша шығу және төртінші рельс бойымен қозғалу; рельсті аттап өтпестен төмен түсу (2 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жүру.		2

<p>бекіту. Артықшылықтары... Жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см), 2 гимнастикалық орындық, сөмкелер (8-10 дана).</p>		<p>орындықта жорғалап жүру екі қолмен тарту (орындықтың бүйірінен қолды ұстау) 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басында сөмкесі бар, қолдары екі жаққа (немесе белбеуде) жүру</p>		
<p>Шанғы тебу ырганын дамыту; екі аяқпен секіру жаттығуы; жүгіру және мақсатқа зор бұрыштарын дақтыру арқылы ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары... 10-12 түйреуіш.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1
<p>Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, кездейсоқ жүгіру жаттығуларын жасау; гимнастикалық қабырғаға көтерілуге үйрету; тепе-теңдікті сақтау және секіру. Артықшылықтары... Балалардың санына сәйкес құрсау, гимнастикалық орындық (биіктігі 30 см), текшелер (биіктігі 6 см), 6-8 түйреуіш, шарлар.</p>		<p>1. Өрмелеу - гимнастикалық қабырғаға рельстерді аттап өтпестен жоғары көтерілу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орнатылған текшелерді басып өту 3. Штырлар арасында оң және сол аяқпен секіру (түйреуіштер арасындағы қашықтық 40 см) 4. Дөпті қабырғаға дақтыру.</p>		2
<p>Сырғанау адымымен шанғымен сырғанау дағдыларын бекіту; шайбамен және таяқпен ойнау жаттығуларын үйрену; мұз жолында сырғанау кезінде қозғалыстарды үйлестіруді және тұрақты тепе-теңдікті дамыту. Артықшылықтары... Жартылай топтағы шанғылар, бірнеше таяқ пен шайба.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1

Қаңтар айы, 2023 ж

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚКЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; қолбеу тақтала жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті		1. Тепе-теңдік — Қиғиш тақтала жүру және жүгіру (биіктігі 40 см, ені 20 см) - 2-3 рет.		2

<p>калыптастыруды жалғастырыңыз; бір аяғыңыздан екінші аяғыңызға секіру, допты сақинаға дақтыру, сипілік пен көз өлшегішті дамыту жаттығулары.</p> <p>Артықшылықтары. 2 орындық және 4 тактайша, балалар санына сәйкес текшелер, бірнеше доп (диаметрі 25 см).</p>		<p>2. Текшелер арасында оң және сол аяқпен секіру (қишықтық 5 м) - 3-4 рет.</p> <p>3. Дақтыру - допты себетке екі қолмен дақтыру (5-6 рет).</p>		
<p>Балаларға шаңғы тебуді жылжымалы қадаммен үйретуді жалғастырыңыз; ойын жаттығуларын қайталаңыз.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1
<p>Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; бір жерден ұзындыққа секіруді үйрену; алдарыңызда допты бастарыңызбен дөңселетіп төрт аяғымен жорғалаумен жаттығу.</p> <p>Артықшылықтары. жарты топқа арналған ұзын шнур (арқан), 4-6 доғалары, бірнеше толтырылған шарлар, шарлар (диаметрі 10-12 см)</p>		<p>1. Ұзындыққа секіру (арақашықтық 40 см) - 6-8 рет.</p> <p>2. Доғалардың астында төрт аяғымен жүруалдыңызда допты басымен итеру.</p> <p>3. Допты жоғары дақтыру...</p>		2
<p>Балаларда шаңғыдан сырғанау адымының дағдыларын нығайтыңыз, кішкене баурайдан түсініз; жүгіру және дақтырумен ойын жаттығуларын қайталау.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1
<p>Балаларды серуендеуге және жүгіруге, 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттығу жасаныз; көлбеу тактада жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауды үйренуді жалғастыру; барлардан секіріп, допты себетке тастауда жаттығу.</p> <p>Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес құрсау, 6-8 бар, 2-4 такта, бірнеше үлкен шарлар (диаметрі 20-25 см).</p>		<p>1. Көлбеу жүру (ені 15 см, биіктігі 30 см), қолдар екі жаққа (2-3 рет).</p> <p>2. Секіру - штангалардан секіру (Биіктігі 10 см-ге дейін 6-8 дана) кідіріссіз (2-3 рет).</p> <p>3. Доптарды себетке дақтыру (сақина) 2 м қишықтыстан екі қолмен бастың арт жағынан (5-6 рет).</p>		2
<p>Балаларды трассада жылжымалы адыммен жүруге жаттықтыру, бүйірлік қадамдарды қайталау, түсу мен өрлеуді үйретуді жалғастыру; шайбаны бір-біріне дақтыруда және мұз жолының бойымен сырғанауда ойын жаттығуларын қайталау.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		1

Бекітемін:
«Баласа» МДҮ
балабақпасының
менгерушісі у.а.
Толыуова А.М.



2022-2023 оқу жылының Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

**Перспективалық жоспары
«Ботақан» «Колокольчик» ересек топтары**

**Дене шынықтыру
нұсқаушысы: Айтмағанбетова М.Б.**

2022 - 2023 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ ЕРЕСЕК ТОБЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ҮІӘ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ

Қыркүйек айы. 2022 ж

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
<p>Дене шынықтару сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру, балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту. Алғырлық, қабілеті мен зейінін дамыту, Денешынықтыру сабағына деген қызығушылығын күшейту</p>	<p>Құралсыз</p>	<p>1. Гимнастикалық орындақта жүріп, баладан екі қадам қашықтықта орнатылған текшелерді басып, қолды белге ұстап жүру.</p> <p>2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақшықтық 4 м) 3.</p>		<p>2</p>
<p>Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде, жүгіру. Нысандар арасында жүру және жүгіру педагогтың белгісі бойынша үш бағытта бөліну. Жалпы даму жаттығуларымен, қиын қозғалыс жаттығуларын орындауға бағыт беру.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>		<p>1</p>
<p>Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталанғы; саусақпен жүруді үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле ітеруді және затқа (биіктікте) жеткенде секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу; 1,5 минутқа дейін жүгіру</p>	<p>Жалаушамен</p>	<p>1. Секіру - екі аяқпен секіру («объектіге жету»). Қатарынан 4-6 секіру орындалады, содан кейін кідіріс және педагогтың белгісі бойынша қайта секіреді (әр топша бойынша 3-4 рет).</p> <p>2. Кішкентай допты (диаметрі 6-8 см) екі қолмен жоғары лақтыру. Лақтыруды орындау кезінде педагог балалардың назарын аяқтардың бастапқы орналасуына аударады: аяғы бөлек, доп оның алдында бүгілген қолында. Доптың ұшуын бақылап, оны кеудеге бастауға тырысыңыз</p> <p>3. Орташа қарқынмен жүгіру (1,5 минутқа дейін).</p>		<p>2</p>

Нысандар арасында жүру және жүтіру жаттығулары, педагогтың белгісі бойынша аялдамамен шашырау, жүтіру кезінде ептілікті дамыту, заттарды ұстамау, секіру жаттығуларын қайталау, доппен жаттығулар ойнауды үйрену.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1
Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа дейін үздіксіз жүтіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындақта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту.		1. Алақан мен тіздегі гимнастикалық орындақта жорғалап жүру 2. Арқанмен (арқанмен) бүйірден адыммен жүру, белдіктегі қолдар бас пен арқаны түзу ұстау. 3. Допты екі қолмен жоғары лақтыру және оны қағып алу, допты жоғары лақтыру және шапалақпен ұстау		2
Балаларды 1 минутқа дейін үздіксіз жүтірумен айналысыңыз (жүрумен кезектесіп); секірумен ойын жаттығуларын үйрену; доп жаттығуларында ептілік пен көзді дамыту және «Тез басып алу» ойынындағы үйлестіру мен ептілікті дамыту.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүтіруді үйрену; құрсаудың шетіне тигізбестен, құрсауға бүйірден еніп үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.		1. Топтастыра отырып, құрсаумен бүйірден (үстіңгі жиегін тигізбестен) қозғалу 2. Бөренелерден (текшелерден) басына пакетпен шығу 3. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»		2
Балаларды бірінен соң бірі бағанмен үздіксіз жүтіруге, доп лақтыруға, ептілік пен көзді дамытуға, секіруге жаттығулар жасаңыз.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1

Қазан айы, 2022 ж

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға екі бағанды құруға үйрету; 1 минутқа		Гимнастикалық орындақта жүру		2

<p>дейін үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу, гимнастикалық орындақта бүйір баспадақпен жүруді үйрету, баулардан секіріп, доп лақтыруға жаттығу.</p>		<p>бүйірлік адым, белдікке қолдар Сым арқылы екі аяқпен секіру, бір-бірінен 50 см қашықтықта салынған (4-5 дана).</p>	
<p>Жоғары тіземен жүруді қайталаңыз; 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; допты берілген бағытта оң және сол аяғымен домалатуды, допты оң және сол қолмен тамшылап үйрену (баскетбол элементтері), секіру кезінде жаттығу.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>	<p>1</p>
<p>Балаларға бағана бойынша кезек-кезек жүргенде педагогтың белгісі бойынша бұрылуға үйрету; штангалардың үстімен өтіп жүгіру жаттығулары; секіру кезінде нілген аяққа қону дағдысын бекіту; допты бір-біріне лақтырып, кедергілерден өтіп өтуді қайталау.</p>		<p>1. Секіру - нілген аяқтармен орындақтан секіру (6-8 рет). 2. Допты бастың арт жағынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (10-12 рет). 3. Кедергілерден өту (гимнастикалық орындақ).</p>	<p>2</p>
<p>Аяқтың, өкшемен жүру, 1,5 минутқа дейін жүгіру жаттығулары; доппен жаттығулар ойнауды үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>	<p>1</p>
<p>Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүру дағдысын дамытуды жалғастырыңыз; жүгіру, допты нысанаға лақтырған кезде қимылдар мен көзді үйлестіруді дамыту; тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, доғаның астымен жорғалауды жаттығу.</p>		<p>1. Допты көлденең нысанаға лақтыру 2 м қашықтықтан оң және сол қол 2. Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру 3. Медициналық шарлардың үстімен жүру, қолды белдікке ұстанып, басыңызды және артыңызды тік ұстанып, шұлықты жұлып алу, заттарды ұстамаңыз</p>	<p>2</p>
<p>Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; бадминтонға үйрету; допты аяқтарымен (футбол элементтері) бір-біріне беру кезінде жаттығу;</p>		<p>Ойын жаттығулары. Таза ауада</p>	<p>1</p>

секиру жаттыгуын кайталау.				
Балаларды серуендеу және жүгіру кезінде багандарда өкі-өкіден (жүппен) бұрылуға үйрету; құрсауға серуендеуді бүйірден кайталаным; тепе-теңдікті сақтау және секиру.		1. Жыртпаш шығу (бүйіріне, колмен еденге тигізбестен, топтастыра отырып) бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған (2 - 3 рет) үш құрсау арқылы қатарынан. 2. Гимнастикалық орындақта жүру саусақтардың үстінде, ортасында заттың үстінен өтіп (куб немесе дәрілік доп) секирмей түсініз (2-3 рет). 3. Жұмсақ кедергі бойынша өкі аяқпен секиру (биіктігі 20 см), үш қадамнан кедергіге секиру (5-6 рет).		2
1,5 минутқа дейін баяу жүгіру жаттығулары; «Қартоп отырғызу» ойынын үйрену; секиру кезінде жаттығу; «Көңіл көтерушілер» ойынында зейінді дамыту.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1

Қараша айы, 2022ж

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Білік тізмен жүру, жылдамдықпен жүгіру алдысын жаттықтыруды жалғастырыңыз; гимнастикалық орындақта жүргенде кішкене допты бір қолдан екінші қолға беруді үйрену; ептілік пен юмылдарды үйлестіруді дамыту; секиру және допты қатарға дақтыру жаттығулары.		1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындақта жүру, кішкене допты сіздің алдыңызда және артта оң қолыңыздан солға ауыстыру 2. Оң және сол аяқпен секиру бір сызыққа орналастырылған кегельдер арасында (қашықтық 5 м), алдымен бір алдымен, содан кейін екінші жағынан 3. Допты өкі қолмен төменнен дақтыру, аяқтың нық арасы (қатарда 3 м қашықтықта тұру)		2
1,5 минутқа дейін баяу жүгіру кезінде, педагогтың белгісі бойынша алдымамен жүру;		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1

доппен, тепе-теңдіктен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау.				
Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттар арасында жүгіруді қайталаңыз; алға және алға қарай кезекпен оң және сол аяққа секіруді үйрету; асқазандағы орындықта жорғалаумен және заттар арасында допты тамшылап жаттығу жасау.		1. Алға қарай секіру - кезекпен секіру (екі секіру) оң жақта, содан кейін сол жақта (арақашықтық 4 м) - 2-3 рет. 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру (орындықтың екі жағынан ұстау) - 2-3 рет. 3. Допты жерге секіруалға қарай жылжу (қашықтық 5 м) — 2—3 рет.		2
Нысандардың үстінен жүгіруді қайталаңыз; доппен ойын жаттығуларында қимылдардың дәлдігі мен ертілігін дамыту; жүгіру және тепе-теңдік жаттығулары.		Ойын жаттығулары. Таза ауала		1
Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүгіруге, заттар арасында жүруге жаттығу («жылдан»); жауу жүру кезінде дриблингті қайталаңыз; белгіленген орынға көтеріліңіз; допты қолмен құрсаумен, тепе-теңдіктен көтерілу жаттығулары. Артықшылықтары. Балалар санына сәйкес шарлар, 2 гимнастикалық орындықтар, 2-4 доғалар (құрсау).		1. Допты бір қолмен алға жылжыту (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. 2. Топтастыра отырып, допты қолмен құрсаумен қозғалу жоғарғы жиекке тигізбестен (2-4 рет). 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта саусақтармен жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет).		2
Допты қатарға лақтырып, баяу үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; секіру және жүгіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауала		1
Педагогтың белгісі бойынша бағана бойымен бірінен соң бірін жүру дағдысын жаттықтыруды жалғастырыңыз; шнурдың астынан бүйірден сүйреліңіз, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығу.		1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу (биіктігі 40 см) бүйірден, еденге қолыңызбен тигізбестен және шнурдың жоғарғы шетін тигізбестен. 2. Аппаратқа қарай оңға, содан кейін сол аяқпен секіру (қашықтық 5 м) 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық		2

	орында басында сөмкесі бар, колдары белбеуінде журу.		
Кедергілерді қайталау, ойын жаттығуларын секіріп, доппен және жүгірумен қайталау.	Ойын жаттығулары. Таза ауада		1

Желтоқсан айы. 2022 ж

Міндеті	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды бір-бірінен дұрыс қашықтықты сақтай отырып, бағанға жүгіруге, оларға кол тигізбестен заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, көлбеу тақтада жүруді үйрену, кедергілерді және отырып, екі аяқпен секіру дағдысын машықтандыру; допты бір-біріне лақтыру жаттығуы.		1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен түзу, колды екі жаққа 2. Секіру - тіректердің үстінен екі аяқпен секіру (сырықтар арасындағы қашықтық 50 см) 3. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыружатарда тұру (әдіс - тізерлеп отыру).		2
Жүгіру және секіру жаттығуларын ойнауды үйрену; қашықтыққа қар бүршіктерін лақтыруға арналған жаттығулар.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, кол ұстасып, екінші жағына бұрылыспен жаттығу, алға қозғалыспен аяқтан аяққа секіруді үйрену; түйреуіштер арасында төрт аяғымен жорғалаумен, допты лақтырумен және ұстап алумен жаттығу.		1. Секіру - алға қарай жылжып, 5 м қашықтықта аяқтан аяққа секіру 2. Допты екі қолмен жоғары лақтыру және шалаластағаннан кейін оны қағып алу 3. Жыртып шығу түйреуіштердің арасында төрт жағынан, оларға кол тигізбестен		2
Қар құрылымдары арасында жүруді және жүгіруді қайталауыт; қарлыға екі аяқпен секіру, нысанаға қарлы лақтыру жаттығулары; «Аяқ-қызыл мұрын» ойынын қайталау.		Ойын жаттығулары. Таза ауада		1
Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; ептілік пен көзді дамыта отырып, допты ұстау, асқазандағы гимнастикалық орындақта жорғалап, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын		1. Қатарда тұрып допты лақтыру (төменнен екі қолмен) 2,5 м қашықтықтан. 2. Асқазандағы гимнастикалық		2